

یہ بچہ نہ کوٹھاکٹے جانا پڑا  
اور نہ کوٹھاکے بلو دیا پڑا

کراچی

ماہنامہ

# روحانی ڈائجسٹ

مارچ 2016ء



حضرت سلطان باہو  
تعلیمات اور کرہات



اپنا وزن کم کیجیے۔  
ماسند فٹنیس کے ذریعے



جسمانی درد کے لیے  
سُخے اور دعا کیں



اعصابی و نفسیاتی امراض  
سے نجات کے لیے دعا کیں

خیال اور ارادے کی قوت سے

اپنا علاج خود کیجیے....



## PDFBOOKSFREE.PK

جب کنوئیں سوکھ جائیں گے....!



WORLD  
WATER DAY





# روزانہ صحفائے صیغہ



پڑھ کر ارب بڑا کریم ہے جس نے علم سکھایا قلم سے  
تغییر آنے تعلیمات، روحانی و سماجی علوم اور تجزیہ رنگ و نور کا نقیب

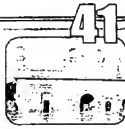
ماہنامہ  
رومانی ڈائجسٹ

مہر ذآل پاکستان نیوز سپر سوسائٹی

جلد: 38 شماره: 4

مارچ 2016ء جمادی الثانی 1437ھ

فی شماره: 90 روپے



حضرت سلطان باہو  
تعلیمات اور کرامات

اپنا وزن کم کیجیے۔  
ماسک فلٹیس کے ذریعے

جسمانی درد کے لیے  
نئے اور دعائیں

اعصابی و نفسیاتی امراض  
سے نجات کے لیے دعائیں

خیال اور ارادے کی قوت سے  
اپنا اعلان خود کیجیے....

17



جب کنوئیں سوکھ جائیں گے...

29

سالانہ خریداری کی شرح  
پاکستان (مذہب، جسر ڈوک)..... سالانہ 1000 روپے  
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 175 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D-1/1، ناظم آباد، کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

کیریم ست اعلیٰ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَّبُّنَا وَالنَّبِيُّ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

جنگ ایڈیٹر


ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

لیکچرر - ڈی۔ سرائیہ لاہور


اعزازی معاون

سمیل احمد







گھر کی شاداب جلد۔ صحت مند اور  
خوبصورت جلد آپ کی دسترس میں۔  
155.....❖❖❖



اشرف بانی کے ٹوٹے۔ روزمرہ  
زندگی میں کام آنے والے ٹوٹے۔  
149.....❖❖❖




غذائی گرامنر۔ دانت  
جسم انسانی کے اسرار۔  
163.....❖❖❖



یہ ہے پاکستان...  
(بہاولپور کے محلات)  
173.....❖❖❖

جتنی جاگتی زندگی۔  
111.....  
بچوں کا روحانی ڈائجسٹ۔  
167.....  
حضرت گل سرست۔  
177.....  
قرآنی انسائیکلو پیڈیا  
179.....  
روحانی سوال جواب  
181.....  
کیفیات مراقبہ  
191.....  
محفل مراقبہ  
195.....

سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام  
روحانی ورکشاپ اور  
عرس کی تقریبات۔  
188



روحانی ڈاک۔ دعاؤں اور وظائف  
کے ذریعے آپ کے مسائل کا حل۔  
ڈاکٹر وقار یوسف عظمیٰ۔  
209.....

ماں بننے والی خواتین کے لیے  
کچھ خاص احتیاطیں۔  
135.....❖❖❖

غذا ایں، جو آپ کو جوان رکھیں۔  
چند غذا ایں، اپنا جسمول بنائیں۔  
139.....❖❖❖

ذاتی صلاحیتوں کو  
زنگ آلود ہونے سے بچائیں۔  
ماہمہ رضوان۔  
143.....

DIABETES  
ڈیا بیٹیس۔  
آپ کی صحت سے متعلق مٹی مشورے۔  
حکیم عادل اسماعیل۔  
145.....

بچن کی منفرد روش۔  
دستر خوان کی روٹی دو ہلا بھیجے۔  
(فلک ناز)۔  
147.....

کیوی فریٹ۔  
منفرد ذائقے سے تیار ترین پھل۔  
سارہ اسد۔  
149.....

دواؤں کے امراض سے نجات۔  
حسن کی خوبصورتی اور صحت میں معاون  
151.....❖❖❖

چند  
بلڈ پریشر کم کرتا ہے، کینسر سے بچاتا ہے۔  
طوبی دانش۔  
153.....

بچوں کے نام کیسے لکھیں؟  
کیا نام کا اثر انسان کی شخصیت پر ہوتا ہے؟  
65.....❖❖❖

شکر ہے... کامیابی اور  
خوشی کا واحد فارمولہ۔  
(محمد زہیر و مجید زہیر)۔  
77.....

رزد کس۔  
آرود ادب کا ایک شاہکار افسانہ۔  
(انتظار حسین)۔  
83.....

پڑھو۔  
عربی ادب سے انتخاب ایک جذباتی کہانی۔  
مریم الساعدی۔  
96.....

پارس۔ ایک ٹوکی کہانی  
جسے روحانی ماہرین پر چٹان تھا  
(آفرین ارجمند)۔  
103.....

گلر سائیکالوجی۔  
غلوں اور ناکا کا کیا رنگ ہے؟  
119.....❖❖❖

لیگ ٹوٹی۔  
زندگی میں بہتری لانے کا علم۔  
(شاہد مجمل)۔  
125.....

پتھر اور انسانی زندگی۔ کیا پتھر انسانی زندگی  
پر اثر انداز ہو سکتے ہیں؟  
(خواجہ شمس الدین عظمیٰ)۔  
133.....

نور الہی، نور نبوت۔  
(حضرت خواجہ شمس الدین عظمیٰ)۔  
10.....

حضرت خواجہ شمس الدین عظمیٰ۔  
حق الیقین۔  
(ڈاکٹر وقار یوسف عظمیٰ)۔  
13.....

خود نما اور لوگوں میں ڈپریشن۔  
کیا عورت دائمی صنف بازک ہے۔  
37.....❖❖❖

مختصر و مشاعرہ عفت امی جان (مرحومہ)  
کے بارے میں چند حقائق  
49.....❖❖❖

سیدہ سعیدہ خاتون۔ آپ کی تحریروں  
نے روحانی سالکین کی رہنمائی کی ہے۔  
51.....❖❖❖

میں اس شخص کی وزم کو سلام  
کرتا ہوں! (مہمان کالم)  
جاوید چوہدری۔  
53.....

باعت عبرت۔  
ایسی توبہ کار و نذر نہ نہیں ہوا۔  
(ایم اسلم کوکھر)۔  
57.....

عقل حیران ہے، سائنس خاموش ہے!  
مغربی سائنس دانوں میں خیمہ دم کے واقعات۔  
60.....❖❖❖



# صکائے کبریا

ہم سب اس بات سے واقف ہیں کہ چھوٹے بچے جب اپنے بڑوں کے سامنے جاتے ہیں تو آپ سے سلام عرض کرتے ہیں.... ہر چھوٹا بچہ بڑوں سے دعا کا طالب ہوتا ہے۔ کہتا ہے میرے لئے دعا فرمائیے۔ بزرگ دعا میں دیتے ہیں۔ شفقت سے سر پر ہاتھ بھیرتے ہیں۔ اس دعا اور شفقت سے ہاتھ بھیرنے سے ایسی تسکین کا احساس ہوتا ہے جس کی کسی بھی طرف توجہ ادا نہیں کی جاسکتی۔ دعا کے علاوہ سعادت مند بچے یا نوجوان اپنے بزرگوں سے یہ عرض بھی کرتے ہیں کہ میں کوئی نصیحت کروں۔ بزرگ انہیں دعا دیتے ہیں یا پھر کوئی نصیحت بھی کر دیتے ہیں۔ بزرگوں کی نصیحت پر آدمی عمل پیرا ہے نہ بھی ہو لیکن ایک ایسا بچہ اور دولہ آدمی کے اندر ضرور پیدا ہو گا کہ اس میں ایسا کرنا چاہئے۔ ہر مسخیر لوگ ہوتے ہیں وہ نصیحتوں پر عمل بھی کرتے ہیں اور یہ عمل ان کی زندگی کے لئے ایک مشعل راہ بن جاتا ہے۔

میں نے یہ قصید اس لئے عرض کیا کہ اب میں بھی اسی شرف میں سوار ہوں جہاں بزرگی کا دور بھی گزر جاتا ہے۔ جب اللہ تعالیٰ کی کوکرت دینا چاہتے ہیں تو وہ دو مسائل فراہم کر دیتے ہیں جن سے آدمی کو عزت نصیب ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ جب کسی کو عزت دینا چاہتے ہیں تو لوگوں میں اس کے لئے محبت ڈال دیتے ہیں۔ ایک صورت یہ ہوتی ہے کہ جب وہ دعا کے لئے التجا کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا قبول کر لیتے ہیں۔

ایک عرض اسی آسان ہے کہ عقیلی صاحب میں پیار ہوں۔ میں نے دعا کر دی یا کوئی علاج نہ پایا۔ اللہ تعالیٰ نے اسے شفا دے دی۔ نام یہ ہوا بھی عقیلی صاحب سے علاج کروایا تھا اس لئے ٹھیک ہو گئے۔ حقیقت یہ ہے کہ عقیلی صاحب کے پاس جتنے بھی لوگ آتے ہیں سب یہ ٹھیک نہیں ہو جاتے۔ آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ عقیلی صاحب کے پاس جتنے لوگ آتے ہیں ان میں سے اکثر یہ ٹھیک ہو جاتی ہے مگر وہ حقیقت عقیلی صاحب تو یہ چاہتے ہیں کہ جو بندہ بھی آئے صحت مند ہو جائے اس کا مسئلہ حل ہو جائے....

غور کیا تو معلوم ہوا.... سیدھی سی بات ہے جس کو اللہ تعالیٰ صحت دینا چاہتے ہیں اسے صحت ہو جاتی ہے اور جس کے لئے انہی صحت کا حکم نہیں ہوا ہے وہ اپنی بیماری کا وقت پورا کر تا ہے۔ کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئی صاحب آتے ہیں.... کہتے ہیں دعا کر دیں۔ میں کہتے ہیں اب میں دعا کر دیں گے۔ ساتھ یہ ساتھ دل میں یہ بھی کہہ دیتے ہیں یا اللہ یہ صاحب معلوم نہیں کہاں سے آئے ہیں، بڑے ارمان سے آئے ہیں۔ یا اللہ! ان کا کام کر دے۔ انہوں نے بطور غلطی دعا کے لئے بھی کہا تھا مگر صرفیات میں وہ یاد نہ رہا۔ گھر آتی صحت جو اللہ تعالیٰ سے کہہ دیا تھا اسے اللہ تعالیٰ قبول فرمائی ہے۔ ان صاحب کا کام ہو جاتا ہے۔

## تورانی

## تورانی



اللہ اپنی محبت میں مال خرچ کرنے کا حکم دیتا ہے اس لئے کہ اللہ یہ چاہتا ہے کہ بندہ مال و دولت سے بہت بچا کر رہے۔ اللہ کے لئے خرچ کرنا دراصل اللہ کی حقوق اور آدم و حوا کے رشتے سے اپنے بہن بھائیوں پر خرچ کرنا ہے۔ اللہ نہ کھاتا ہے نہ پیتا ہے نہ بھینسا ہے لیکن جب کوئی بندہ اپنی برادری کے آرام و آسائش کے لئے اللہ کی دی ہوئی دولت خرچ کرتا ہے تو یہ ایسا بڑا جودِ قبولیت بن جاتا ہے۔

خدا کی راہ میں خرچ کرنے کے بعد احسان جتنا تھا انہوں اور ناداروں کے ساتھ حقارت کا سلوک کرنے کے برابر ہے۔ ان کی خودداری کو تحسین کا نادر اصل ان کی غریبی کا مذاق اڑا کر اپنی برتری ثابت کرنے کے برابر ہے۔ مومن ان تمام تکلیف جذبات سے پاک ہوتا ہے۔

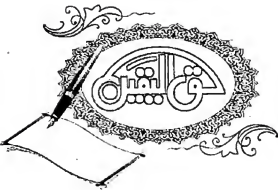
قرآن کہتا ہے: "اے ایمان والو! اپنے صدقات اور خیرات کو احسان جتنا کر اور غریبوں کا دل دکھا کر اس شخص کی طرح خاک میں ملنا دو جو محض لوگوں کو دکھانے کے لئے خرچ کرتا ہے۔" [سورہ بقرہ: 264]

سرور کائنات ﷺ نے دولت کے اڑنا کو پسند نہیں فرمایا۔ کوئی ضرورت مند حضور ﷺ کے دربار سے غائب ہوا تو وہیں میں ہوتا۔ اگلی کریم ﷺ کے پاس کچھ بھی نہ ہوتا تو آپ ﷺ اپنی ضروریات کی اشیاء گروہی رکھ کر مسائل کی مدد فرماتے۔ تمام غریبوں، بیوقوفوں اور حاجت مندوں کی سرپرستی آپ ﷺ کا شیعہ رہی۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے: "اے ایمان آدم! تیرا دنیا تیرے لیے بہتر اور تیرا رکھ چھوڑنا تیرے لیے بُرا ہے" (مسلم)

حضرت ابوذر غفاریؓ کو نصیحت کرتے ہوئے حضور ﷺ نے فرمایا:

"اے ابوذر! مجھے یہ پسند نہیں کہ میرے پاس احد کے پہاڑ کے برابر سونا ہو اور تیرے دن تک اس میں سے ایک اشرفی بھی باقی نہ رہ جائے، مگر یہ کہ کسی قرض کے ادا کرنے کو رکھ چھوڑوں، میں کہوں گا کہ اس کو اللہ کے بندوں میں بابت دے" (بخاری، مسلم)





ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہمارا دل چاہتا ہے کہ اس بندے کا کام ہو جائے۔ رات گئے اٹھتے ہیں، کچھ بڑھتے پڑھاتے بھی ہیں، پھر دوسرے شے جو تصرف کرنے کا طریقہ متفق ہوا ہے وہ بھی کرتے ہیں، نماز کے بعد اور مراقبہ میں بھی دعا کرتے ہیں۔۔۔ لیکن کام نہیں ہوتا۔ یہ میرا برسوں کا تجربہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نہیں چاہتے تو کام نہیں ہوتا۔ بندے کے بس میں کچھ نہیں ہے۔ سب کچھ اللہ کرتا ہے۔

ہم جب کسی بزرگ سے یہ کہتے ہیں کہ نصیحت کیجئے اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ ہمارے اندر اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے اپنی اصلاح کا مادہ موجود ہے۔ لوگ اکثر مجھ سے کہتے ہیں ہمیں نصیحت کیجئے۔ میں سوچتا ہوں میں اسے کیا نصیحت کروں۔۔۔ اگر یہ نصیحت کروں کہ "جھوٹ نہ بولو" تو یہ بھی سب کو معلوم ہے کہ جھوٹ بولنا بری بات ہے۔۔۔ میں کہوں "غصہ نہ کرو" تو اللہ تعالیٰ خود فرما رہے ہیں کہ "جو لوگ غصہ کرتے ہیں میں ان لوگوں سے عبت نہیں کرتا"۔۔۔ کسی سے کہوں کہ "لا چن کر دو" تو کسی بھی اور اپنے شخص کو روک کر کہتا ہوں پس یہ وہ جگہ ہے گا کہ یہ بری بات ہے۔۔۔ بہت غور و فکر، سوچ و پکار کا تو ذہن میں ایک نکتہ کی بات آئی کہ نصیحت یہ کرنی چاہئے کہ۔۔۔ "خوش رہو"۔ اس پر مزید غور و فکر کیا تو بات سامنے آئی کہ اللہ تعالیٰ نے آدم کی رباختی کے لئے جنت بنائی۔ جنت کا مطلب یہ ہے کہ لوگ جگہ جگہ، خوف، ڈر، فساد اور مشقت نہ ہوں۔ بے سکوئی، بد صورتی، گندگ، مفاہقت اور کثافت نہ ہو۔ غم اور جہاں غم ہو اور غم ہو کہ یہ میں نے کیا کر دیا۔۔۔

آدم نے درخت کے قریب جا کر نافرمانی کی۔ افسوس اور غم ہوا کہ یہ میں نے کیا کر دیا۔ غم کا مطلب کیا ہے؟۔۔۔ ناخوشی!۔۔۔ جیسے ہی آدم کے اندر غم غم کے بجائے ناخوشی اور آئی اللہ تعالیٰ نے کہا اب تم یہاں سے اتراؤ۔ آدم طویل عرصہ تک روئے رہے، آواز نہ دیا کرتے رہے۔

حضرت آدم علیہ السلام کی نصیحت یہ ہے کہ انہوں نے عاجزی و انکساری سے دعا کر کے اپنی خطا معاف کروائی اور دوبارہ جنت میں چلے گئے۔ لیکن جنت میں سب گئے جو غم غم کا بیج بن بھال ہو گیا۔ تو فارمولہ کے سامنے آیا کہ انسان جب تک خوش نہیں رہے غناخت میں نہیں داخل ہو سکے گا۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ خوش کیسے رہیں۔۔۔؟ میں نے اپنے پیر و مرشد حضور قلندر بابا ابراہیم سے ایک روز سوال کیا کہ سب کے ساتھ بھری حقانیت ہیں، کمزوریاں، مجبوریات ہیں۔ بتائیے پھر ہر شخص کی خوش رہ سکتا ہے؟ تو انہوں نے مجھے تین باتیں بتائیں کہ ان تینوں کو اختیار کر کے آدمی ہمیشہ خوش رہ سکتا ہے۔ "پہلی بات یہ ہے کہ جو تمہارے پاس ہے اس پر اللہ کا شکر ادا کرو۔ جو تمہارے پاس نہیں ہے اس کا شکر نہ کرو۔ دوسری بات یہ ہے کہ جو دہندگانہ اللہ تعالیٰ نے وعدہ کیا ہے کہ میں کسی کی کوشش و زحمت سے نہیں کرتا"۔۔۔ ان دونوں باتوں کو ملا میں تو یہ equation یعنی یہ ہے کہ بالفرض آپ کے پاس ریڈیو ہے، آئی ڈی نہیں ہے۔ آپ ریڈیو پر شکر ادا کریں اور آئی ڈی کے لئے جو دہندگانہ شروع کریں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جو چیزیں ہیں اس کا شکر ادا کرو، جو نہیں ہے اس پر شکر نہ کرو بلکہ اس کے لئے جو دہندگانہ اور کوشش کرو۔ پھر فرمایا "تیسری بات یہ ہے کہ کسی سے توقع قائم نہ کرو"۔

اس دنیا میں پیدا ہونے والی ہر مخلوق اپنی ضروریات پوری کرنے میں مصروف ہے۔ قدرت اس کام میں ہر مخلوق کی فراہمی سے مدد کرتی ہے۔ اس زمین پر ہر مخلوق کی عمومی ضروریات میں آسپین اور خوراک سرگرم ہیں۔ ان کے بعد دوسرے تقاضے اور ضروریات ہیں۔ انسان کے حوالے سے دیکھا جائے تو وہ اپنی اور خوراک انسان کی لازمی ضروریات ہیں۔ ہوا کے بغیر چند منٹ، پانی کے بغیر چند دن اور خوراک کے بغیر، انسان، پھنٹوں سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔

ایک بہت اہم نکتہ یہ ہے کہ اللہ کی بنائی ہوئی کائنات کے تمام ارکان اپنے انفرادی وجود سے اپنی نوع سے اور دوسری مخلوقات سے واقف ہیں۔ کوثر خود کو پہچانتا ہے۔ زکوثر کو اس بات کا علم ہے کہ اس کی رفیقہ ماہ کوثر ہے۔ یہ دونوں اس بات سے واقف ہیں کہ ہماری غذا کیا ہے، ہمیں پیاس لگے تو پانی پیتا ہے۔ زکوثر اور ماہ کوثر صرف غلاف کی کشش کے اثرات سے واقف ہیں۔ زکوثر اور ماہ کوثر کو معلوم ہے کہ ان کی نسل کیسے چلی گئی۔ وہ جانتے ہیں کہ اپنی نسلوں کو ادا کرنا غذا اس طرح کھانی چاہی ہے۔ اپنے آپ کو پہچانتے کے ساتھ ساتھ ایک نوع کی مخلوق کا دیکھ دوسری نوع کی مخلوق کو بھی پہچانتی ہے۔ کوثر جانتا ہے کہ کئی لوگ بے درازہ لے لے اپنا پیاس خور کر رہا ہے۔ درخت اپنے ہم جنس درخت کو پہچانتا ہے۔ پیر خود کو اور دوسرے پہاڑوں کو پہچانتا ہے۔ زمین اپنے آپ سے اور خود پر آقا تمام مخلوقات سے واقف ہے۔ چاند کو معلوم ہے کہ میں چاند ہوں۔ چاند کو زمین اور دوسرے سیاروں سے بھی واقفیت ہے۔ ایک نکتہ غمشی خود کو اور دوسرے نظام ہائے شمسی کو پہچانتا ہے۔ کائنات کے تمام ارکان خود سے اور دوسرے ارکان سے واقف ہیں۔

کائنات کا ہر کام اپنی اپنی ضروریات کو سمجھتا ہے اور ان ضروریات کی تکمیل کے طریقوں سے بھی واقف ہے۔ دوسری تمام مخلوقات کی نسبت انسان کی ضروریات بہت زیادہ ہیں۔ ان میں سے کچھ ضروریات کا تعین زندگی کی دعا اور فطرت سے ہے جبکہ بہت سی ضروریات ایسی ہیں جن کے پورا نہ ہونے سے آدمی کی مادی زندگی کو کوئی فائدہ نہیں ہو گا البتہ ان ضروریات کے پورا نہ ہونے سے انسان بہت کچھ پانے سے محروم رہ جائے گا۔ اس کی شخصیت نامکمل یا احوال دور ہو جائے گی۔ آئیے ان ضروریات پر بات کرتے ہیں۔

انسان کو اللہ تعالیٰ نے خاص صلاحیتیں اور اوصاف عطا فرمائے ہیں۔

انسان کی سب سے بڑی خصوصیت اور غنایت یہ ہے کہ اسے علم الہام عطا کیا گیا ہے۔ انسان کی ایک "غریبی" یہ ہے کہ خالق کائنات، اللہ کی چاہت اور اللہ سے قربت کی



خواہ انسان کی فطرت میں شامل ہے۔ یہاں یہ امر ذہن میں رہے کہ اللہ کی عبادت صرف انسان کا خاصہ نہیں ہے، دیگر مخلوقات بھی اللہ کی عبادت سے سرشار اپنے طور پر اس کی حمد و ثناء میں مصروف ہیں تاہم یہ انسان ہی ہے جسے اللہ نے اپنی معرفت کی اہلیت سب سے زیادہ عطا کی ہے۔

حقیقت کو پہنچنے کے لیے انسان کو اللہ کی تخلیقوں کا فہم عطا کیا گیا۔ طبع کی پیاس، علم کی طلب انسان کے اندر موجود ہے۔ یہ انسان کی فطرت کا حصہ ہے۔ اس نکتہ سے یہ بات بھی واضح ہوتی ہے کہ جو لوگ یا جو قوم علم کے حصول سے غفلت کرتی ہیں وہ اپنے فطری تقاضوں کو بھلی راہ دیتی ہیں۔

اس زمین پر انسان کے لیے علم بنیادی طور پر "حیات" ہیں۔ یہ زمین علم انسان کو اس کے تین مختلف تقاضوں کی تکمیل کے لیے آگے بھی اور اداسک عطا کرتی ہیں، راستے اور طریقے فراہم کرتے ہیں۔

ان میں سے ہر علم کو سوچو دور کی اصطلاح میں ہم ایک CHIP کہہ سکتے ہیں۔ اس طرح ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہر انسان کو قدرت کی چہرے سے تین CHIPS عطا کی گئی ہیں۔ ان میں سے ایک CHIP کا تعلق انسان کے مادی تقاضوں بنیادی ضروریات سے ہے۔ اسے ہم دینی زندگی، راز و نیاز، سکین اور بھاننے کے علم کا طعم کہہ سکتے ہیں۔ تمام مادی اور فطری علوم اس CHIP میں شامل ہیں۔ مادی علوم کی یہ CHIP کچھ فرق کے ساتھ زمین پر پڑنے والی ہر مخلوق کو عطا کی گئی ہے۔ اس CHIP سے ملنے والی آگہی کے تحت انسان میں پڑنے والی دوسری تمام مخلوق اپنی ذاتی ضروریات سے واقف ہیں اور ان میں پورا کرنے کے طریقے جاتی ہیں البتہ انسان مادی علم میں دوسری تمام مخلوقات سے کہیں زیادہ برتر ہے۔

مثال کے طور پر انسانی آنکھوں میں ایک خاص حد تک دیکھنے کی چیز ہے۔ انسان اندھیرے میں نہیں دیکھ سکتا۔ انسانی کان 20 ہزار ہرٹس سے 20 ہزار ہرٹس کے اوپر کی آواز میں نہیں سن سکتے جبکہ بہت سے جانور اندھیرے میں دیکھ سکتے ہیں اور کئی جانور یا بعض پرندوں کی حد نظر Visibility انسانوں سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ کئی جانوروں کی حس اجسام انسانوں سے بہت بھرپور ہوتی ہے، اسی طرح کئی جانوروں کی حس گھنٹے کی حس انسانوں سے بہت زیادہ بھرپور ہوتی ہے۔

کئی دوسرے حیوانات کے مقابلے میں انسان کی محدود حد نظر، محدود حس اجسام یا سن گھنٹے کی محدود حس کا مطلب یہ نہیں کہ انسان کا دائرہ عمل محدود ہو گیا۔ انسان اپنی ذاتی صلاحیتوں کے ذریعہ قدرت کی مختلف تخلیقات میں تصرف کر کے انہیں اپنے کام میں لاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر انسان نے اندھیرے میں بھی دیکھنے کی ضرورت محسوس کی تو اس نے اپنی ذہنی صلاحیتوں کو کام میں لاکر مختلف ذرائع سے روشنی حاصل کر لی۔ اس کی مثالیں چراغ، آواز، دیالٹین کے بعد الیکٹریسیٹی سے حاصل کردہ روشنی اور انفراریڈ شعاعوں سے حاصل کردہ Vision ہے۔

مادی علوم کے تحت انسان کو خاصہ حس تصرف کی اہلیت دی گئی تھی۔ پانی یا دیگر ذرائع سے بجلی کا حصول اس تصرف کی نمایاں مثال ہے۔ ریڈیو، ٹیلی ویژن، مائکرو ویو وغیرہ بھی اس تصرف کی وجہ سے ظہور میں آئے۔

سائنس و ٹیکنالوجی کے میدان میں انسان کی پیش رفت مادی علوم کی دسترس میں ہے، مادی علم خاص CHIP کی ایک بے نشین ہے۔ دوسری مخلوقات کے برخلاف انسان صرف مادی تقاضوں کی حاصل مخلوق نہیں ہے۔ انسان کو قدرت کی جانب سے بنیادی تقاضے بھی عطا کیے گئے ہیں۔ ان بنیادی تقاضوں کے تحت ہر انسان میں ایک بنیادی حس موجود ہے۔ یہ بنیادی حس ہی ہے جس کی وجہ سے انسان مختلف شعبوں کو باہم لاکر ایک خوش منظر تخلیق کرتا ہے۔ مختلف الفاظ کو خاص ترکیب

سے ترکیب دے کر نظم و نثر کی صورت میں ادب کے اعلیٰ شاہکار وجود میں لاتا ہے۔ انسان کی بنیادی حس کی وجہ سے ہی موسیقی کی شکل اور وہ آفرین دہشیں ترکیب میں ہیں۔ انسانی مساتروں میں شگفتگی اور نگارگری کا راصل انسان کی بنیادی حس کی وجہ سے ہی ہے۔ بنیادی تقاضوں کی تکمیل بھی انسان کی ضروریات میں شامل ہے تاہم ان تقاضوں کا تعلق انسان کی فطرت سے نہیں ہے۔ اس بات کا مطلب یہ ہے کہ بنیادی تقاضوں کی تکمیل ہو، اپنی راز و نیاز کی طرح انسانی وجود کے لیے ناگزیر نہیں ہے۔ بنیادی تقاضوں کی تکمیل نہ ہونے پر کوئی شخص ضرور مرنے یا جانے کا لیکن انسان کے باطنی وجود کو سمجھنے اور انسانی سوچ و فکر کے ارتقاء کے لیے اعلیٰ بنیادی حس کی بھی ضرورت ہے۔ ادب کی مختلف اصناف شعر، غزل، غزل، موسیقی، مصوری، آدب کی کوئی بھی شکل، مجموعی سڑکوں اور عمارتوں کی تعمیر میں ترکیب و رنگ آمیزی اور دل و دیرانی و نیا رنگ، مختلف اقسام کے دلچسپ لبوسات، مسلمان آرائش و زیبائش، مذہب و عبادت وغیرہ سب انسان کے بنیادی ذوق کی نشاندہی کرتے ہیں۔ انسان کے بنیادی تقاضوں کی تکمیل اس کی شخصیت میں سمجھا، سمجھا اور ضمیر کا ادب کی شکل ہے۔ یہ کائنات میں جو گاہ کہ کئی مادی ادب (Manners & Etiquettes) بھی راصل انسان کے بنیادی ذوق کے باعث وجود میں آئے۔ صاف سولہ سواخان خواراک اور مناسب روز و نش، جمعی صحت کے لیے ضروری ہیں اسی طرح ذہن کی صحت اور شخصیت کے ارتقاء کے لیے ادب یا آدب کی کسی بھی شکل کے ذریعہ تخلیق عملی ہے کسی نہ کسی طرح کی ادب بھی ضروری ہے۔ بنیادی تقاضوں کی تکمیل کی اہلیت فراہم کرنے کے لیے انسان کو ایک دوسری CHIP عطا کی گئی ہے۔

انسان بنیادی طور پر دو شعور سے مرکب ہے، ایک شعور دوسرا اشعور (شعور اور اشعور کی مزید تفصیل بھی ہیں) بڑی یا فطری علوم کا تعلق انسان کے شعور سے ہے۔ بنیادی تقاضوں اور ان سے وابستہ علوم دونوں کا یا اس دوسری CHIP کا تعلق کچھ دو شعور سے ہے اور کچھ اشعور سے یعنی یہ CHIP شعور کی دو کیفیات کی حامل ہے۔ فطری لطف کی تخلیق میں فنکار پر شعور کی کیفیات کا طغیانی ہوتا تو انسان کی مادی کیفیات کے حوالے سے حقیقتات سامنے آتی ہیں۔ منفی اختلاف کی کشش بھی ایک مادی جذبہ ہے۔ جنگ و جدل، معرکہ آرائی، حقوق طلبی وغیرہ بھی مادی معاملات ہیں۔ شاعری یا افسانے، جن میں منفی خلاف کی خوبصورتی، اس سے دھل کر خواہش یا اس حوالے سے دیگر جذبات کا اظہار ہو یہ سب مادی اور شعور کی کیفیات ہیں۔ دوسرے نئے اور ترانے بھی مادی اور شعور کی کیفیات کے زیر اثر تخلیق پاتے ہیں۔ منفی خلاف کی کشش کے باعث اکبر نے لالہ بڈیا چاہے، عہد کے عہد کے لیکن اپنے پاس جذبہ کی کوئی اور نام رکھ لیا جانے، جذبہ جذبہ ہے۔ ان سب کا تعلق مادی یا شعور کی خواہش یا CHIP سے ہے کہ... حق... حق... حق... مادی یا مادی جذبہ پر نہیں ہے۔

فطری لطف کی تخلیق میں کسی فنکار، شاعر، مصوری، یا اشعور کی کیفیات غالب ہوں تو ان کی تخلیقات وجود میں آتی ہیں جو عام انسانی سطح سے بہت بلند ہوتی ہیں۔ لیکن بعض تخلیقات کو الہامی یا الہامی شاعری جیسے خطاب بھی دے گئے۔ اس ضمن میں مولانا جمال الدین روٹی، بابا فرید، سلطان پور، شاہ عبداللطیف جٹا، بابا بلیے شاد، حسن بابا، حاج الدین ناچوری، روٹی کے مرید حضرت اقبال اور قلندر بابا، بابا علیہ صوفیاں کلام کی مثالیں دی جا سکتی ہیں۔

مادی علوم کی CHIP اور بنیادی فطری علوم کی CHIP کے علاوہ انسان کو ایک اور بہت خاص اہلیت عطا کی گئی ہے۔ یہ روحانی یا فطری علوم کو سمجھنے کی استعداد اور اپنی طور پر تصرف کی صلاحیت ہے۔ اسے ہم تیسری CHIP کہہ سکتے ہیں۔ یہ تیسری CHIP اشعور یا روحانی طور پر مشتمل ہے۔ سچے خواب، چمکی مس کشف، الہام وغیرہ کا تعلق انسان



کے لاشوری حواس یا اس تیری CHIP سے ہے۔ اگر ہم لاشوری حواس یا روحانی علوم کی اس CHIP کے مختلف نکشش کو سمجھ لیں، اس CHIP کو درجہ عمل (Activated) کرنا، کچھ نہیں تو ہم اس کائنات کے کئی اسرار اور سوز سے واقف ہو سکتے ہیں۔ اس CHIP کے نکشش کچھ میں آئے گئیں تو انسان یہ جانے لگتا ہے کہ عشق کیا ہے۔ عشق کی بنیاد باری جذبات اور ذاتی اغراض پر نہیں ہے۔ عشق کا قتل انسان کے باطن سے ہے، عشق انسان کی اصل یعنی اس کی دروازے ایک چشم کی طرح چمکتا ہے جس میں آب و نازک دیا جاتا ہے۔

سمیع دہان، ادیس قرنی، حسین، حسن بصری، جعفر صادق، ابوبکر صری، بابزیہ، جنید برقی، معین الدین اجمیری، امیر خسرو، شاد، لطیف اور بے شمار صحابہ و اولیاء.... یہ سب عشق کے استعارے ہیں۔

عشق کی تقویم میں عصر رواں کے سوا اور زمانے بھی ہیں جن کا نہیں کوئی نام عشق دم بچر، عشق دل مصطفیٰ عشق خدا کا رسول، عشق خدا کا کلام

عشق کو سمجھنا تو انسان کو اپنے باطن وجود یعنی روح کو سمجھنا ہو گا۔ روح کو سمجھنے کے لیے لاشوری کیفیات کو سمجھنا یعنی اس تیری CHIP کے ذریعہ انسان لاشوری کی زبان بول سکتا ہے۔ اگر کسی شخص کو لاشوری کی زبان سمجھ میں آئے گئے تو وہ اپنے وجود کی حقیقت کو اس دیاگو، دیاگو، دیاگو کا کائنات کو بھر خورہ سمجھنے اور عرفان الہی کی راہوں پر چلنے کے قابل ہو سکتا ہے۔

باری علوم کی CHIP کے ذریعہ انسان نے سائنس و ٹیکنالوجی کے مختلف شعبوں میں ترقی کی۔ برطانیہ CHIP کے ذریعہ انسان کی شخصیت کو نگہ اور انسانی معاشروں کو توڑ دہم آگئی جیسی خوبیاں سیر آتی ہیں۔ روحانی علوم کی تقویم یعنی اس تیری CHIP کے ذریعہ انسان کی روحانی نظر بیدار و متحرک ہوتی ہے۔ اللہ وعدہ لاشریک پر ایمان کی پہلی نیت کے اخلاص و دروں کے ساتھ خیر خواہی، خود انحصاری جیسی صفات پر وہاں چڑھتی ہیں۔

روحانی علوم کے فروغ کے ذریعہ انسانی معاشروں میں اخوت و برائی پیادہ، احترام و بیت، عفو و درگزر، و شک و جھین، اللہ کی فکر گزاری، اللہ کی محبت، حضرت محمد ﷺ کا عشق اور آپ ﷺ کی اخلاص کے جذبات فروغ پاتے ہیں۔ حضرت محمد ﷺ کے وارث اولیاء اللہ اپنی روحانی اولاد اپنے شاگردوں، دوستوں اور مریدوں کی نسبت اس فتح پر فخراتے ہیں کہ سالک کا دل اللہ کی محبت سے لبریز ہو جائے۔ موجودہ دور کے تقاضوں اور مانگ کے انسان کی ذہنی سطح کے چٹن نظر

سلسلہ معظفہ کے امام حضور قدس سرہ و اولیاء اور حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے ترقی نصاب اس طرح ترتیب فرمایا ہے کہ انسان مادی تقاضوں اور برطانیہ تقاضوں کی تکمیل کے ساتھ ساتھ اپنے روحانی تقاضوں کو بھی ٹھیک طرح سمجھ کر ان کی بھر خورہ پر تکمیل کے قابل ہو سکے۔ انسان کی زندگی کا اصل کام مقصد تو اپنے فانی، اپنے الگ اللہ وعدہ لاشریک کا عرفان یا پادار اللہ کی فتح اور فانی بندگی کرنا ہے۔

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# دماغ ہمارا معالج

جہاں پر جسم کے کسی حصہ کے لیڈز کے خلیات ختم ہوتا شروع ہو جاتے ہیں اور عضلات پھٹے یا رگیں ٹکا رہے ہوتے ہیں۔

”یہ پرچکا ہے....“ اسے اپنے ساتھیوں کی آواز آئی۔ اور وہ اسے پیچھے چھوڑ کر اپنے

ایک ہاتھ glove کو چپکا تھا جس کے

تھپتھپتے اس کا سیدھا ہاتھ تھمہ ہو کر سفید پڑ گیا تھا۔ اس

کی بات، اس کے گال کاٹے ہوئے تھے۔ اس کی

جسمانی حالت اس بات کی نشاندہی کر رہی تھی کہ وہ

نیکراس necrosis کی دوسری اونچ پر ہے، یعنی

سائنسدان اب اس بات پر قوی

یقین رکھتے ہیں کہ انسانی سوچ میں اپنی

سلاحت اور قوت ہے کہ ذرا سے انداز فکر

کی تبدیلی سے حضرت انسان کبیر، ایڈز اور

فالج جیسے خطرناک مرض سے نجات

پس کر سکتا ہے۔





چچا پوتے درجہ فاران ہائیت سے کم ہو جاتا ہے۔ اس کے  
ساتھی اسے اس مردہ سمجھ کر چھو گئے تھے۔ مگر کنیخود اس نے  
اپنے آپ کو مردہ سمجھ لیا تھا....؟

اس نے اپنے ساتھیوں کو جگاتے ہوئے دیکھا اور پھر  
اس کے دل نے شدت سے زندگی کی طلب کی تھی۔  
”نہیں مجھے ابھی نہیں مرنا۔“

اس نے فیصلہ کر لیا تھا اور پھر وہ ہمتکل دھیرے  
دھیرے سانس لیتا رہا۔ اس کا دل خون پس کر رہا  
ہے۔ کناتوت گزردہ تھا اسے نہیں پتا تھا وہ تو اس  
سنگار پہاڑ کی سنگد کی کوئٹہ کو جواب دینا چاہتا تھا  
اسے یہاں سے زندہ لوٹنا تھا۔ اس کے جسم کے کئی حصے  
میں ہو چکے تھے وہ ان حصوں میں کسی درد کو محسوس  
نہیں کر رہا تھا۔ اس نے اپنی پوری قوت سے جسم کو  
دھکیلنے کی کوشش کی اور وہ اس میں کامیاب بھی ہوا۔  
دیکھتے ہوئے اس نے حرکت شروع کر دی تھی اور پھر  
اپنے بدن پر کھڑا ہو گیا۔

اس کا رگڑا اپنے کیمپ کی جانب تھا۔ اس نے  
اندازہ لگایا وہ قریبی کیمپ سے 300 میٹر دور تھا، لیکن

اپنی حالت کی وجہ سے اس کا یہ سفر  
کی زندگی کا طویل ترین سفر بن گیا تھا۔  
”ہائے کین! کیا میں یہاں بیٹھ  
سکتا ہوں؟...؟ تم مجھے صحت کیمپ  
کہتے ہو؟...؟“ اس نے کیمپ میں قدم  
دھرے ہوئے کہا اور ڈاکٹر کین کین کیسلر  
Ken kamler نے آواز پر بے چینی  
سے دیکھا۔ اسے ایک لمحے کے لئے لگا کہ  
شاید اس کے فریڈنٹ کیمپ میں ایک  
دبترز کی رون آئی ہے۔ مگر پھر وہ



بیک دبترز

ہمت کر کے آگے بڑھا اور جب اسے یہ پتہ چلا کہ  
بیک دبترز کی رون میں زندہ وسلا مت بیک دبترز کی  
ہے۔ تو اس کے کھل کالے اور سفید جسم کو دیکھتے ہوئے  
اسے یقین نہ آیا کہ واقعی یہ آدمی زندہ ہے۔

یقیناً وہ زندہ تھا۔ اس کے سیدھے ہاتھ کا کھنکھانے  
بچے کا کھنکھانہ۔ ہمت ہو کر گر چکا تھا۔ اس کی تمام انگلیاں  
اس کے بچے کی روتی سے گھنی چکی تھیں۔ اس کے چہرے  
پر ناک نہیں تھی مگر وہ زندہ تھا۔

غالباً وہ پشاور آدمی تھا جو سرد موسم کی مٹنی  
سردی اور سنگار پہاڑ کی سنگد کی کوئٹہ میں گھس گھس کر گزارے  
کے بعد بھی شکست دے آیا تھا۔

”ہاؤ! آئی سین پیسے دیوے سب کر پائی۔  
ڈاکٹر کین کا دانا ہم نہیں کر رہا تھا۔ اس نے تو  
بیک دبترز کے بچے کو جسم کو جلدی سے اس طرح  
پر ڈال دیا تھا۔

11 مئی 1996ء کو چچا پوتوں کے لئے ماہو  
ایر پورٹ پر بدترین دن تھا۔ سخت سردی، سخت آلودگی، لاشوں  
کو ہوا میں جما دینے والا موسم۔ اس دن اپنے گائیڈ  
سمیت آٹھ کوہ پیما اپنی زندگی کی پاری  
ہار گئے تھے۔

اس واقعہ پر 1996ء سے اب تک  
کئی کتابیں اور ناول شائع ہو چکے ہیں  
جن میں 1997ء کا ایک ناول اور فلم  
to the Air، اور حال ہی میں  
ستمبر 2015ء میں ریلیز ہوئی ہالی وڈ کی  
فلم Everest بھی 1996ء کے اس  
حادثہ سے ماخوذ ہے۔

ہسپتال کے انتہائی نرم اور گرم

بستر پر لیٹے لیٹے بیک دبترز اس  
خوفناک دن کی یادیں دہرا رہا تھا۔  
دنیا کی بلند ترین چوٹی کو شکست  
دینے کے اس سفر کی شروعات میں  
ہی ایئر اوڈائنٹ خضاعوں کی وجہ سے  
بیک دبترز کی آنکھیں دھندلا کر رہیں  
تھیں۔ کیونکہ حال ہی میں اس  
کی آنکھوں کی سرجری ہوئی تھی۔

اس کے ساتھیوں نے اسے داکٹر کیمپ جانے کا مشورہ دیا  
لیکن اس نے ان کے ساتھ چلنے کی ضمانت لی۔ ہائٹ  
ایئر پورٹ کی چوٹی کے قریب 27 ہزار فٹ کی بلندی پر  
پہنچنے پر انہیں خاتم موسم کا سامنا کرنا پڑا اور پرانی  
طوفان نے راستہ روک لیا۔ بیک دبترز کی حالت خراب  
ہونے لگی اس کے جسم کے پٹھے ٹیک بٹنے لگے۔ سخت  
سردی اور بیک بٹنے جمادینے والے موسم میں اس کے  
ساتھی اسے وہیں چھوڑ کر آگے بڑھ گئے، لیکن بھینک  
طوفان نے انہیں اپنی لپیٹ میں لے لیا اور وہ جان کی  
پازی ہار گئے۔ دوسری جانب بیک دبترز نے دوسرے  
سمت پر چھوڑ گئے تھے کا کینا تھا کہ

”میرا سیدھا ہاتھ ہمت ہو کر گزری کی مانند ہو گیا تھا  
اور پھر وہ سوکھی ہوئی گزری کی طرح میری کنبی سے الگ  
ہو کر چلنے پر تھلی زمین پر گر گیا تھا۔ بیک دبترز نے یاد  
کرنا شروع کیا۔ یہ پہاڑ پر قائم کین کین کیسلر سے نہیں بتا  
سکتا کہ کس سمت میں تھا۔ اگر میں نہ اٹھتا اور اگر میں نہ  
کھڑا ہوتا تو کس دہان سے کبھی نہیں نکل سکتا تھا۔“  
لیکن ایسی کوئی ترکیب تھی جس نے برف کی  
طرح ہمت ہوئے ٹوٹے پھٹے وجود کو کھڑا کر دیا۔  
فرانچے مٹنی 75 کی غلط کیمپ دینے کے قابل بنایا....؟



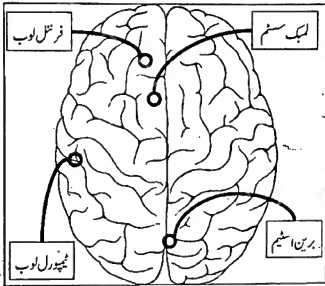
نیروم گروپمین (آکولو جیٹ)

اس سوال کے جواب میں اس  
نے کہا ”پہلے تو مجھے میرا دماغ بالکل  
لاٹ ہو گیا تھا۔ میں کچھ کرنے والا  
تھا۔ مگر پھر نہ جانے کیسے میرے اندر  
سے ایک ہی آواز آنے لگی۔ ابھی  
میں نہیں مروں گا۔ میری ٹہلی ہے  
انہیں میری ضرورت ہے۔ ہاں مجھے  
ان کے لیے زندہ رہنا ہے۔ میرے  
اندر جیسے کوئی بیٹھوٹا رہا تھا۔ مجھے اٹھنا چاہیے جینا  
ہے۔ میں موت کو کھٹکھٹانے کے لیے تیار ہی تھا۔“

یہاں ہم آپ کو ایک بات اور بتائیں کہ کچھ  
عرصے پہلے تک طبی دنیا میں یہ سمجھا جاتا رہا کہ دوائی کا  
کسی بیماری میں کام کرنے سے جذبات کا کوئی تعلق نہیں  
ہوتا۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے باہر آکولو جیٹ  
Oncologist (طب کی وہ شاخ جو سرکینوں کا مطالعہ  
کرتی ہے) ڈاکٹر جیروم گروپمین Jerome  
Groopman کہتے ہیں کہ میڈیسن میں سوچ اور  
جذبات کو سیکڑور دیا اور دیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ  
جذبات صحت ہمارے دماغ میں مختلف ٹیکڑور اور  
ایکٹریکٹس ایسٹیز کا کیمچر ہوتے ہیں۔ اس بات کا مطلب  
آپ یہ بھی لے سکتے ہیں کہ کبھی کبھی تکلیف یا بیماری کا  
دور کرنے کے لئے بیماری کو رد اور دوائی اور اس  
کیسٹیکل کا جو عریش کو بطور علاج دیا جاتا ہے۔ اس  
دوائی کے اثر کرنے کا دماغ آپ کی سوچ کے کوئی تعلق  
نہیں ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ ہوا کہ ہمارے جسم  
کی کارکردگی کو متوازن رکھنے میں ہمارے دماغ کا کوئی  
کردار نہیں ہے....؟

تو پھر کیا ہم یہ سمجھیں کہ کیا واقعی زندہ رہنے کی





کرتا ہے کہ جسم کے کون سے حصے کو کیا ایکشن لینا ہے۔ کس کیلکولی مائے کا اخراج کرتا ہے۔ ہمارا جسم اس ہونے والے عمل کے نتیجے میں کس طرح رد عمل کا اظہار کرے گا۔ اس کا فیصلہ دماغ کے فرنٹل لوب میں ہوتا ہے۔

**ٹیمپورل لوب**  
Temporal Lobe  
ہماری یادداشت کا اسٹوریج

پہچانتے ہیں۔ اس کے علاوہ ناگہانی صورتحال یا ایمر جنسی کی صورت میں یہ دردان خون کو تارل رکھنے دوبارہ سے تارل کرنے اور عضلات کو کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اب آپ کو بتاتے ہیں کہ ڈاکٹر کین کے تجربے کے مطابق جب ایک دیکھو زخمی کسٹکی کا ٹکڑا بورہا قاتب شاید اس وقت آسپین کی کمی کے باعث سب سے پہلے ایک دیکھو زخمی دماغ کی کارکردگی اس حد تک ست پرانی ہوگی کہ اس کے جسم سے کام کرنا تقریباً چھوڑ دیو گا۔ وہ ہے جان سالکوی بنا گوشت پوست کا ڈھیر بن گیا ہو گا۔ اس کے ساتھیوں کو لگا کہ وہ مر گیا۔

مگر اچانک ہی لاتعداد انیوروز دماغ کے ایک مرکز پر جمع ہو جاتے ہیں جہاں اس کی فیلی کی تمام تصاویر محفوظ تھیں۔ اپنی فیلی کی چیرے دیکھ کر اس میں مزید انریز آجاتی ہے۔ جہاں سے یہ معلومات فوری طور پر Anterior Cingulate Gyrus میں شفٹ ہو جاتی ہے یہ دماغ کا وہ حصہ ہے جس کا تعلق

ٹرم میوری یا یالاک ٹرم میوری تمام یادداشتیں محفوظ ہوتی ہیں۔ یاں موجود یادداشتوں میں ہمارے اتفاقات اور واقعات ہی نہیں بلکہ ہمارے جسم سے متعلق تمام معلومات بھی محفوظ ہوتی ہیں۔ دماغ کا یہ حصہ چاہتا ہے کہ ہمارے جسم کو کہاں جانے کی ضرورت ہے۔ ہمارے جسم کو کیا کھانا چاہیے اور کیوں اس جسم کو زندہ رہنا چاہیے۔ یہ تمام باتیں اسی لوب میں محفوظ ہوتی ہیں۔ جنہیں ضرورت کے مطابق ہمارا دماغ استعمال کرتا ہے۔

**برین اسٹیم**  
Brain Stem  
دماغ کا چٹائی جانب م دار حصہ جو ریزہ کی ہڈی کے ساتھ شلک ہوتا ہے۔ اس تمام مغز یا برین اسٹیم سے نکلنے والے اعصاب جسم کو اعصابی نظام سے شلک کرتے ہیں۔ اور مرکزی عصبی نظام اور برین اسٹیم پیغامات شلک تھن کا عمل، عضلات کی حرکت، جسم میں متوازن کام کا عمل وغیرہ کو جسم کے تمام حصوں کے

ہمارا دماغ عصبوں یا نیوروز کے جال کے ذریعے پورے جسمانی نظام کو سیکھلکی صورت میں معلومات کی ترسیل کرتا ہے اور ان کو ہدایات دیتا ہے۔ یہ ہدایات یا معلومات الیکٹریک سگنلز کی صورت میں خارج ہوتی ہے۔ نیوروسائنسٹ بتاتے ہیں کہ الیکٹریک سگنلز کا اخراج ایسی ہی ہوتا ہے جیسے کہ فائبر ہوتا ہے۔ ایک اندازہ ہے کہ دماغ میں سولہ سو ملین سے زائد عصبی خلیے Nerve Cells موجود ہوتے ہیں جو چار سو کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے الیکٹریک سگنلز خارج کرتے رہتے ہیں۔ پھر یہ سوکھ رہے عصبی خلیے، عصبی تاروں کی مدد سے دوسرے 10 ہزار سیکڑے کے ساتھ سیکھتے ہوتے ہیں۔۔۔۔۔

دماغ کے دو چار بنیادی حصے جو ایک دیکھو زخمی دماغ میں کامیاب ہوتے رہتے ہیں۔۔۔۔۔

**انٹیر کنگولیٹ گاگیرس**  
Anterior Cingulate Gyrus  
انسانی دماغ میں لیمبک اسٹیم Limbic System کی اہمیت سب سے زیادہ انسان کی اپنی ذات کے لئے ہے۔ نیوروسائنسٹ کہتے ہیں کہ لیمبک سٹیم لیٹن کی اہمیت یہیں سے پیدا ہوتی ہے۔ ہم چیزوں کو کس طرح لیتے ہیں۔ ہمارے فیصلے کرنے کی صلاحیت، مے لے کر آگے بڑھنے کی گھن، جستجو اور اپنی ذات پر انحصار بھی چاہتا ہے اسی حصے میں محفوظ ہوتے ہیں۔

**فرنٹل لوب**  
Frontal Lobe  
دماغ کے اس حصے کا تعلق اچانک ہونے والے واقعات اور حادثات سے ہے۔ جیسے کہ کسی چوٹ کا لگ جانا یا اچانک کوئی خبر سننا۔ اس صورت میں دماغ فیصلہ

خواب میں ایک دیکھو زخمی کو زندہ رکھا۔۔۔۔۔ یا پھر یہ ایک شخص اتفاق یا مجربہ قاتل اور اگر اسے مجربہ سمجھا جائے تو پھر تاریخ میں ایسے اور کئی واقعات ہیں جسے کہ جب سا گیا کہ کسی مرتبین کا لیو مر خود بخود غائب ہو گیا۔ اور پھر ایک چوٹی کی چوٹ پر خود کیجئے۔ اکثر ہمارے جسم پر چوٹ لگ جاتی ہے۔ زخم بھی ہو جاتا ہے۔ مگر خود ساختہ طور پر اس پر ایک جہ کی پٹا شروع ہو جاتی ہے اور کئی بار کسی بڑی طبی امداد کے بغیر ہی وہ زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ہمارے کہنے کا مقصد قطعی یہ نہیں کہ میڈیسن یا ادویات کا کوئی کاردار نہیں۔ بات دراصل یہ ہے کہ کیا ہماری سوچ میں اتنی طاقت ہے کہ ہم سخت سے سخت حالات میں بھی سرادیکہ کر سکیں۔ خود کو زندہ رکھ سکیں۔

ایک دیکھو زخمی کی زندگی طبعی دنیا یا خصوص نیورولوجسٹ کے لئے ایک نیا دیکھو زخمی۔ وہ یہ جانتے اور سمجھنے کے لئے ہے تب ہو گئے تھے کہ ایک انسان کی دماغی صلاحیت کس حد تک اسے خود پر عمل کرانے سے پہلے ہے۔۔۔۔۔

ڈاکٹر کین سیملر نے ایک دیکھو زخمی کے زندہ بچ جانے کے واقعہ کو طبعی کر کے Medical Miracle قرار دیا اور اس کے متعلق لٹریچر میں بیان لکھ دیا۔ بتانے سے پہلے ہم آپ کی آسانی کے لئے بتاتے ہیں کہ انسانی دماغ اور مرکزی عصبی نظام کے کون سے حصوں کی وجہ سے ہمارا دماغ ہمارا سمجھنا جاتا ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنے عصبی نظام کو تھوڑا سا سمجھنے کی کوشش کریں۔۔۔۔۔

جدید دیکھو زخمی بنیاد پر نیوروسائنس بتاتی ہے کہ

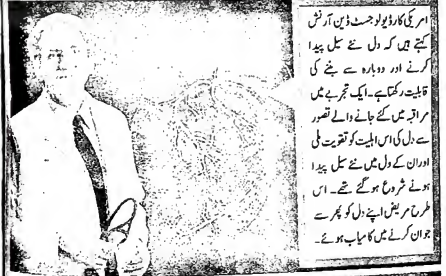


قوت ارادی۔ گن اور ہمت سے ہوتا ہے۔ یہ گن اس کے سب سے پختہ خوردن کے لئے ٹریگر کا کام کرتی ہے جیسے جیسے اس کے خوردن تیزی سے سرگرم ہوتے جاتے ہیں اور پھر وہ اپنے فرغل لوب میں مزید توانائی اور ایک نئی قوت محسوس کرنے لگتا ہے جو اسے نوکس کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس میں بیٹے کی گن پر مبنی جاتی ہے ویسے ہی اس کے پیچھے تیزی سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کی ساسی بمال ہو کر وہ ان کی جانب آگن کی ترسیل بڑھا دیتی ہے۔ اس کا خلیا پڑتا جسم اور عضلات توجہ ہونے لگتے ہیں۔ دوسرے لگتا ہے کہ خود کو زندہ رہنے کے لئے مائل تلاش کی جائیگا۔ کیونکہ وہ زندہ رہنا چاہتا ہے۔ دوسرے کو، سرد حالات موسم کو خود پر حاوی ہونے سے روک رکھتا ہے اور یوں وہ ایک منزل مقصود یعنی زندگی کی جانب لوٹ آتا ہے اور کیمپ کی جانب واپس آ جاتا ہے۔ یہ ایک بات ہے کہ اس دوران وہ اپنے کیمپ پر حشر کو چھوچکا ہے۔ مگر زندہ رہنے کی رقت ہے قسب باقی ہے۔

### تصور اور ہارٹ ایکٹ

کیا محسوس تصور کرنے سے ہمارا دل ہارٹ ایکٹ سے محفوظ ہو سکتا ہے؟

تو جواب ہے.... جی ہاں بالکل۔ اگر یہ جواب محسوس دس بیس سال پہلے دیا جاتا تو آپ محسوس تھوڑے.... بلکہ یہ ہاں کا جواب کوئی بھی نہ تھا آپ یا قوت ہے وہ قوت سمجھنے یا پھر.... حال میں اس امر کی کارڈیالوجسٹ ڈین آفرلش



امریکی کارڈیالوجسٹ ڈین آفرلش کہتے ہیں کہ دل سے نکلنے والا خون بہت تیزی سے بے گن کرنے اور دوبارہ سے بے گن کی قابلیت رکھتا ہے۔ ایک تجربے میں امریکہ کے جانے والے تصور سے دل کی اس قابلیت کو تقویت ملی اور ان کے دل میں نئے سلی پیدا ہونے شروع ہو گئے تھے۔ اس طرح مریش اپنے دل کو پھر سے جوان کرنے میں کامیاب ہوئے۔

Dean Ornish نے اپنے دل کے مریضوں کے لئے ایک سینٹرل فرینڈ کا ہتھام کیا۔ جس کے تحت ان مریضوں نے کہا کیا آپ لوگ یہ تصور کریں کہ آپ کے جسم میں موجود تمام آرگن یعنی اعضا مکمل طور پر صحت مند ہیں اور خاص طور پر ان کا دل مکمل صحت یابی کے ساتھ بھرپور کام سرانجام دے رہا ہے۔

اس پریکٹس کے دوران مریضوں کے سی ٹی سکین بھی ساتھ ساتھ کئے گئے۔ جن کے نتائج حیرت انگیز اور ناقابل یقین تھے۔

آرٹش کا کہنا ہے جیسے جیسے ان کے مریضوں کا یہ تصور گہرا ہو جاتا رہا تھا۔ ویسے ویسے ان کے دل کی بند شریانیں کھلنے لگیں تھیں۔ اور پمپنگ کا عمل پہلے سے بہتر ہو جاتا رہا تھا جس کی وجہ سے دوران خون کی رفتار میں بھی بہت زیادہ بہتری نوٹ کی گئی۔

ڈین آفرلش کہتے ہیں کہ دل سے نکلنے والا خون دوبارہ سے بے گن کی قابلیت رکھتا ہے۔ درحقیقت مینڈیشن میں گئے جانے والے تصور سے دل کی اس



پختہ یقین۔ امید کا بنیادی عنصر ہے۔ بہت سارے مریضوں میں ایک نئی امید وہ کام کر جاتی ہے جو وہ انہیں نہیں کر پاتے تھے۔ ہمارا علاج ایسے کیونکر بناتا ہے جو کہ معالجاتی پروکس میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ پختہ یقین ہی ہے، جو ناصر صرف پرانے سے پرانے درد کو نہیں کسی بھی مرض حتیٰ کہ کینسر کو بھی غنم کر سکتی ہے۔

البتہ کو تقویت ملی اور ان کے دل میں نئے سلی پیدا ہونے شروع ہو گئے تھے۔ اس طرح مریش اپنے قلب کو پھر سے جوان کرنے میں کامیاب ہوئے۔

### خیالات کی اپنی طاقت ہوتی ہے

یہ تو قحط ہارٹ کے مریضوں کا کیا حال ہے والا تجربہ۔ اس کے ساتھ ہم آپ کو یہ بھی بتائیں کہ یالے یونیورسٹی Yale University میں کی گئی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ اپنی بڑھتی ہوئی عمر کو مثبت انداز میں لیتے ہیں۔ اور اپنی صحت کی جانب بھرپور توجہ رکھتے ہیں۔ ان میں ہارٹ ایکٹ ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ یعنی مثبت سوچ نا ممکن کو بھی ممکن بنا دیتی ہے۔

آپ نے انکھڑے لوگوں کے بارے میں سنا اور پڑھا ہوگا، جو مطلوب یا غیر لازم ہو گئے لیکن کچھ عرصہ بعد پھر سے اپنے قدموں پر چلنے لگے، اور ایسے بہت سے مریض جو کہ جانا لیو میوزک کی لذت اپنے اندر



پختہ یقین۔ امید کا بنیادی عنصر ہے۔ بہت سارے مریضوں میں ایک نئی امید وہ کام کر جاتی ہے جو وہ انہیں نہیں کر پاتے تھے۔ ہمارا علاج ایسے کیونکر بناتا ہے جو کہ معالجاتی پروکس میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ پختہ یقین ہی ہے، جو ناصر صرف پرانے سے پرانے درد کو نہیں کسی بھی مرض حتیٰ کہ کینسر کو بھی غنم کر سکتی ہے۔



## دماغ کی سیمپلی صلاحتیوں کو کیسے ابھاریں

آپ نے دیکھا ہو گا کہ بعض افراد ایسے ہوتے ہیں کہ کبھی بیماری نہیں پڑتے اور بعض افراد تو جیسے سدا کے بیمار ہوتے ہیں، جیسے ہی ذرا سا موسم بدلا وہ بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان دونوں میں کیا فرق ہے؟... امریکی اینڈوکرائنولوجسٹ Christoph Bamberger کہتے

کہ بیماری میں نفسیاتی عوامل بھی اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ جو لوگ نفسیاتی طور پر مضبوط اور مطمئن رہتے ہیں وہ کم بیمار پڑتے ہیں اور جو لوگ ذرا سی بات پر اسٹریس لے لیتے ہیں وہ جلد بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اپنے ذہن کو نامیدگی سے امید کی طرف کسی طرح لائیں اور اپنے منہ خیالات پر کیسے قابو پائیں اس کے لیے یہ مشقیں کی جاسکتی ہیں۔



## بھرپور نیند

1 ہم جب سو رہے ہوتے ہیں، تو لی سیکنڈ ہمارا جسم 50-60 بار ہوا شدہ غلیظات کی مرمت کر سکتا ہے، اور سلی کی ہٹانے کی سرگرمی پر دو گرام نام صرف جسم کے لئے، بلکہ ذہن کے لئے بھی کام کرتا ہے۔ آپ اچھی طرح آرام کرنے اور بھرپور نیند کے ذریعے زیادہ تر چیزیں آرام سے آسان سے مقابلہ کر سکتے ہیں۔ شب خیالات کے حصول کا ایک قدرتی ذریعہ پر سکون اور بھرپور نیند ہے۔

روایتی کر رہے تھے، جن کے لیے کوئی دوائی کوئی سرجری کا گر ثابت نہیں ہو پاری تھی اور پھر ایک نیا دوا بنی اس بیماری کو شکست دینے میں کامیاب ہوئے (دوائی Autogenic Training) ایک ڈائجسٹ مارچ 2015ء کے مضمون "اپنے اندر موجود صلاحیتوں کو پچھپائی" میں بھی اس موضوع پر لکھا گیا ہے

اسی طرح چار جاپانی یورپی میں ہونے والی تحقیق میں روزانہ 15 منٹ مراقبہ کرنے والوں میں ہائی بلڈ پریشر میں واضح فرق محسوس ہوا ہے۔ لیج یونیورسٹی ہسپتال (Lieve University Hospital) بلجیئم میں عام بے ہوش کرنے والی

لیکن پھر بھی ان کے لیے یہ بات ایک مو

## Smile کیوں نہ ہو، ہمارا دماغ یہ پروا نہیں کرتا

کہ ہم کیوں مسکرا رہے ہیں۔ انہوں نے ایک تجربے میں چند شرکاء کو کہا کہ وہ اپنے دانت میں ایک پٹیل لے کر گھبراہٹ (جنس کی وجہ سے عام طور پر مسکراہٹ کے لئے استعمال ہونے والے پٹیلوں کو) تحریک کی اور بعض شرکاء نے پٹیل اپنے صرف دانتوں میں دبائے رکھی (جن سے مسکراہٹ والے مسلو ایکٹیو نہیں ہوئے)۔ نتائج میں جو لوگ پٹیل دانتوں میں دبائے مسکوئی طور پر مسکراہٹ کے مسلو ایکٹیو کر رہے تھے وہ دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ خوش اور مطمئن پائے گئے۔

مسلمہ تعلیمی کے نام قندار بباد لیاہ اکثر پڑھتے اور مسکراتے رہے گی تھکن فرماتے تھے اور یہاں تک فرماتے تھے کہ اگر فنی نہ آئے تو کد لکری کر کے ہٹا کر۔



## مسکوئے رہیں

2 جب ہم ہنسنے اور مسکراتے ہیں، تو ہمارے پیڑے کے وہ مسلو ایکٹیو ہوتے ہیں جن سے ہمارا دماغ میں ایک خاص کیماٹی عمل ہوتا ہے اور سیر دونوں نالی تکمیل خداداد ہوتے ہیں۔ یہ تکمیل ہمارے اندر اطمینان اور سکون کے جذبات پیدا کرتے ہیں۔ ماہر نفسیات فریڈ اسٹراک Fritz Strack کے مطابق آپ مسکرا کر اپنے ذہن کو خوش اور مطمئن کر سکتے ہیں چاہے وہ Symmetrical مصنوعی مسکراہٹ ہو۔



شکر گزادی سے بھرپور ہوتا ہے اتنا ہی زیادہ مضبوط ہوتا ہے۔ کیا اپنے آپ کو عینک یا صحت مند رکھنے کی عیادت پر تھکن میں سوچو ہوئی ہے؟ یا پھر پھر صرف ثابت قدم اور مضبوط لوگ ہی اس سے استفادہ حاصل کر سکتے ہیں؟

جروم گرڈ پینن اس بات کی وضاحت کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ "پختہ یقین، دراصل امید کا بنیادی عنصر ہے۔" بہت سارے مریضوں میں ایک بگنی امید کو کام کر جاتی ہے جو کہ دوائیاں نہیں کر پائیں۔ انہوں نے تحقیق کے

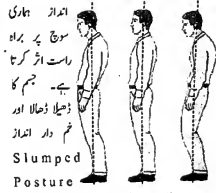
کی ہوئی ہے۔ ہماری سوچ اور ہمارے خیالات صرف شر نہیں ہیں بلکہ یہ ہمارے جسمانی نظام کا ایک حصہ ہیں۔ ہمارا دماغ ہمیں عینک کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ بات صرف جسم اور دماغ کے آپس میں تعلق کی ہے۔ کیا یہ ایک دوسرے کی سنتے ہیں؟ مائٹو باڈی تکنیک کے موضوع پر ماہر کرشٹین نارتھرپ Christiane Northrup لکھتی ہیں کہ مرکزی عصبی نظام اور ہمارے جسم کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ یہ تعلق جتنا زیادہ مضبوط، مثبت اور



3

### بہارا انداز

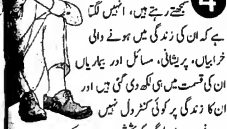
ہمارا کھڑے ہونے، بیٹھے چلنے اور لیٹنے کا



انداز ہماری سوچ پر براہ راست اثر کرتا ہے۔ جسم کا ذیلا ڈھلا اور خم دار انداز Slumped Posture نامرضی خلیات کی مکاری کرتا ہے بلکہ یہ ان کو تحلیل بھی کرتا ہے، نیورل ڈیس میں محققین نے انسانی موڈ پر اس کے جسمانی انداز کے اثرات کا مطالعہ کیا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ چست اور اکتیو رہنے والے افراد زیادہ پر جوش، حوصلہ افزاء اور مضبوط پائے گئے جبکہ ذیلی و خلیاتی پرانی دالے افراد خوف کے جذبات اور استرس طبیعت کے مالک تھے۔

### قسمت کو مت کوسیں

بچہ دگ خود کو قسمت کا مارا



4 سمجھتے رہتے ہیں، انہیں لگتا ہے کہ ان کی زندگی میں ہونے والی خرابیاں، پریشانی، مسائل اور بیماریاں ان کی قسمت میں ہی لکھ دی گئی ہیں اور ان کا زندگی پر کوئی کنٹرول نہیں ہے، بغیر دلیے لوگ کو خوش اور صحت کے بغیر خود کو قسمت کے چمک چمک کر ہم پر چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ سوچ ہماری خود اعتمادی کو بھی نہیں کم کرتی بلکہ یہ سوچ ہماری قسمت، ہمارے واقعات کو بھی کنٹرول کرنے لگتی ہے۔ چنانچہ ان جیسے جہلوں سے بچیں، کاش میں یہ کہ سنا کاش میرے پاس یہ ہوتا، اگر میں یہ کرتا تو ایسا نہ ہوتا، شاید ایسا ہی ہوتا، وغیرہ، اس کے بجائے ہر محنت، اپنے آپ سے بچیں، کہ "میری زندگی کو بہتر بنانے کے لئے آج ہم کیا کر سکتے ہیں؟" خود اپنے آپ کو کچھ کرنے کی ترغیب دیتے رہیں، یہ مشق آپ کے اندر مثبت سوچ ابھر کر دے گی۔

### یوگا، مراقبہ، مائنڈ فلٹنس

5 ذہن، دماغ اور جسم کے درمیان رابطہ کے لیے

مددیں سے مستعمل مراقبہ اور یوگا کی تکنیک صرف آپ کے خیال کی طاقت کو مضبوط کرتی ہیں بلکہ آپ کے جسم کو خلیاتی سطح پر مثبت فوائد پہنچاتی ہے۔

کیمبرج یونیورسٹی کینیڈا میں بیٹے کے سرطان میں مبتلا لوگوں کو آٹھ ہفتے تک ہر روز مائنڈ فلٹنس میڈ مراقبہ اور اتھارپوگرافک مشق کرائی گئی تو ان کے کرموسوم میں بیماریوں کے خلاف دفاعی تبدیلیاں دوسروں کی نسبت زیادہ بڑھتی تھیں اور ان کی این اے کی ساخت میں واضح تبدیلی ٹوٹ کی جی جن کا تعلق کمر بڑھنے کی رفتار سے پایا گیا۔ یہ لوگ اپنے دماغ کے دوسروں کی نسبت دیر سے بڑھے ہوئے ہیں۔

مراقبہ کو فریویشن کے خلاف اسٹیڈیٹنڈ antidepressants اور سائیکو تھراپی کا متبادل قرار دیتے ہیں۔



### نیورو فید بیک

6 اعصاب اور نصابی قوت کو مضبوط بنانے کے لیے

نیورو فید بیک NeuroFeedback کے طور پر جانا جاتا ہے۔ یہ تکنیک ذہن و خیالات کو براہ راست عمل کرتی ہے۔ نیورو فید بیک میں کسی بھی شخص کے سر پر الیکٹروڈ شکک کیے جاتے ہیں جو ایک کمپیوٹر سے شکک ہوتے ہیں، یہ الیکٹروڈ دماغ کی لہروں BrainWave کمپیوٹر اسکرین پر ظاہر کرتے ہیں۔ نیورو فید بیک کے ذریعے آپ اپنے برین ریو ایکٹیوٹی کو منظم کر سکتے ہیں، ادویات یا آلفرنیٹو تھراپی کے بغیر اپنے ذہن کو ہر کون لہروں سمجھ سکتے ہیں۔ اس طریقہ کار کو "سیلف ریگولیشن" کہا جاتا ہے۔

ذریعے ان بات کا انکشاف کیا ہے کہ ہمارا دماغ ایسے کیجیگر بناتا ہے جو کہ معالجاتی healing پر دس میں دھار چاہتے ہوتے ہیں۔ یہ پختہ نہیں ہی ہے، جو صرف پرانے پرانے دوا دہی نہیں کسی بھی مرض حتیٰ کہ کینسر کو بھی ختم کر سکتی ہے۔

یہاں ایک خواہش ہم خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی کتاب رنگ و روغن سے بھی دیکھا جاتا ہے۔ اس کتاب میں کینسر کے خلائق پر بات کرتے ہوئے عظیمی صاحب تحریر فرماتے ہیں کہ "کینسر سب سے مکمل نجات ملے گی۔ اس کے لئے مرین لینو سوچ کر شہت رکھے اور اپنی بیماری سے روکرت کرے کہ وہ

اس کا چھاپا چھوڑ دے۔" اس تحریر کو آج تین سال سے زائد عرصہ گزرنے کے بعد سائنس اس پر اپنے شاہد پیش کر رہی ہے۔ دماغ میں موجود عصبی نظام کے قوت پھیلے ہوئے نیوروٹکس نینڈروک اور ہماری سوچ کے درمیان ایک گہرا تعلق ہوتا ہے۔ وہ اب مانتے ہیں کہ اس مرکزی عصبی نظام کے نینڈروک میں پیدا ہونے والی ہے۔ قاعدہ اور جسم میں درد کرتی قدرتی کرنٹ کی مقدار میں ہے ترجمانی کسی بیماری کا باعث بنتی ہے۔

سلیو نیورو لوجسٹ برڈ لیوٹن Bruce Lipton کہتے ہیں کہ ہمارے خیالات کو تبدیل کرنے کا اثر شائد

ہمارے دماغ کے جسم کے باقی حصوں سے رابطہ پر بھی پڑتا ہے، اگر ہم ایک بیماری کی ایک مثبت امید پر مشتمل نئی ذہنی توجہ تخلیق دے دیں جو کہ بیماری سے ہونے والے خوف کی جڑ لے لے گا۔ تو یہ ایک بائیو ٹیکنیکل رد عمل کا محرک بن سکتا ہے جو نامرضی ہمارے دماغ میں خون کی تشکیل کا سبب بنے گا بلکہ ایک حیاتیاتی سطح پر خلیات کی تبدیلی کا بھی باعث ہو گا۔

اب یہاں سوال اٹھتا ہے کہ اگر مثبت طرز فکر اور پختہ ارادہ ہمارا پہلا ہتھیار کیسا بن سکتا ہے تو ہم یہ تکنیک میں ہوتے ہوئے بھی اس صلاحیت سے استفادہ کیوں حاصل نہیں کر پاتے....؟



کیا تفرس، عرق النساء، مردوں کا کھسکا بیٹھ، درد کا تعلق بھی ذہن سے ہے؟  
 امریکی فزولوجسٹ نیک سنفلڈ Nick Sinfield ایک بگ بگ لکھتے ہیں "واضح کر  
 در در بنیادی تعلق جذباتی کشیدگی سے ہے، مٹی منتوں یا کمپوزن رہنے والی کشیدگی  
 اور بے چینی اعصاب کے درد درد بڑھتی ہوئی اور پھولوں میں سختی اور خون کی  
 فراہمی میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہے جو درد کا بنیادی سبب ہے۔" نیک سنفلڈ کہتے  
 ہیں کہ اس عمل اٹایا جاسکتا ہے، اگر درد کا دماغ کا تعلق دماغ سے ہے تو، مرانے اور  
 یو گی کا مشقوں سے اسے کم کرنے کے لیے ہم دماغ کو تربیت دے سکتے ہیں اور  
 اس سے اسٹریس پر قابو اور درد کی شدت کو کم کیا جاسکتا ہے۔



کیا تفرس، عرق النساء، مردوں کا کھسکا بیٹھ اور کر  
 درد کا تعلق بھی دماغ سے ہے؟... امریکی  
 فزولوجسٹ نیک سنفلڈ Nick Sinfield ایک بگ بگ  
 اپنی کتاب لکھتے ہیں "آخر دماغی سر درد کا بنیادی  
 تعلق جذباتی کشیدگی سے ہے، مٹی منتوں یا کمپوزن رہنے والی کشیدگی  
 اور بے چینی اعصاب کے درد درد بڑھتی ہوئی اور پھولوں میں سختی اور خون کی  
 فراہمی میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہے جو درد کا بنیادی سبب ہے۔" نیک سنفلڈ کہتے  
 ہیں کہ اس عمل اٹایا جاسکتا ہے، اگر درد کا دماغ کا تعلق دماغ سے ہے تو، مرانے اور  
 یو گی کا مشقوں سے اسے کم کرنے کے لیے ہم دماغ کو تربیت دے سکتے ہیں اور  
 اس سے اسٹریس پر قابو اور درد کی شدت کو کم کیا جاسکتا ہے۔

نیک سنفلڈ کہتے ہیں کہ اس عمل اٹایا جاسکتا ہے،  
 اگر درد کا تعلق بنیادی طور پر دماغ سے ہے تو،  
 مرانے اور یو گی کا مشقوں سے اسے کم کرنے پر زور دیا  
 جائے وقت کے ساتھ ساتھ ہم دماغ کو تربیت دے سکتے  
 ہیں اور اس وجہ سے اسٹریس پر قابو اور درد کی شدت کو  
 کم کیا جاسکتا ہے۔  
 فائلر یونیورسٹی Rockefeller  
 University، نیویارک کی کیرن بلک Karen  
 Bulloch کہتی ہے کہ "مریٹس کی ششائی کا انحصار



## ہمیں ہوگا تو سلا

پانی کا بے دریغ استعمال آج ہمارے معمول کا حصہ بن  
 چکا ہے، دوسری جانب، پانی کے ایک ممالک قحط کی  
 صورتحال سے بچنے کے لیے پانی کی ایک ایک بوتل کو  
 محفوظ رکھنے کے لیے مٹی توڑ کر خشکی کر رہے ہیں۔  
 آئندہ تیس سالوں تک دو تہائی دنیا پینے کے پانی سے  
 محروم ہو جائے گی، کیا ہم اس بحران کے لیے تیار ہیں؟

یاد رہے کہ آج کے عالمی زمین میں صرف پانی اور  
 ایک حصہ خشک حصے پر مشتمل ہے۔ دنیا کے بیشتر  
 ممالک اس نعمت سے یا تو بالکل محروم ہیں یا پھر اس کی  
 شدید کمی کا شکار نظر آتے ہیں۔  
 22 مارچ کو ہر سال پانی کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔  
 اس دن کو منانے کا مقصد بھی عوام الناس کو آنے  
 والے خطرات سے آگاہ کرنا ہے کہ پیاس بجھانے اور

انواع اقسام کے پھل سبز پانی کا  
 کرنے کے لیے دریاؤں، جھیلوں، پانی  
 اب کافی نہیں رہا ہے۔ اب اب صرف ہمارے پیاس  
 بجھانے کی ہی نہیں رہی۔ بلکہ نظام شمسی کے اس سب  
 سے لیو پلانٹ کو ہمیشہ کے لیے سوکھنے سے بچانے کی

پینے کا 70% فیصد پانی فسلوں،  
 پودوں اور لان کے چھڑکاؤ  
 پر خرچ ہو جاتا ہے۔

دنیا کے 78.3 کروڑ افراد  
 کے پاس پینے کے لیے  
 صاف پانی موجود نہیں....

783 million

ہر سال 2 لاکھ افراد  
 صاف پانی نہ پینے پر  
 ہونے والے امراض  
 سے ہلاک ہو جاتے ہیں  
 سال 2050 تک  
 دنیا کی دو تہائی آبادی  
 پینے کے صاف پانی  
 سے محروم ہو جائے گی۔

22 March  
 WORLD  
 WATER  
 DAY

بھی ہے۔ پانی کے بغیر انسانی زندگی کا  
 تصور ناممکن ہے۔ ریسرچر زاور  
 ماہرین دنیا کو یہ بتانا چاہتے ہیں کہ اب دو وقت آگیا ہے  
 کہ جب ہمیں دریاؤں، جھیلوں کے علاوہ پانی کے مزید  
 وسائل کی تلاش کرنا ہوں گی۔ بلکہ اس پانی کے







ماہرین ایسے انجیو ٹیکنیکل کی تبادی میں  
مصرف ہیں جو خشک سالی میں بھی  
فصلوں کو محفوظ رکھے۔



ذریعے ناسرف پینے بلکہ ذخیرہ کے لیے بھی پانی  
حاصل کیا جا رہا ہے۔

وچیس کے لیے آپ کو بتاتے ہیں کہ شبنم کے  
قطروں کو ذخیرہ کرنے کے خیال کے جیاد سکزی کا جالا  
ہی۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ کس طرح سکزی کے



دنیا کے 35 ملک میں سکزی کے ریٹیم پر اوس اور شبنم کے  
قطروں کو جمع کر کے محفوظ کیا جاتا ہے۔

ہو گا۔ اسے آسان زبان میں اتنا  
سمجھنے کہ گریٹین کاربن کی سب  
فائن اور انتہائی مینین تہہ ہوتی  
ہے۔ جس میں Gallium  
Atoms کی فائزنگ کر کے  
خبروں کی تعداد میں Nano-  
Sized Pores بنائے جاتے  
ہیں۔ ان Pores کا سائز اتنا ہی  
ہوتا ہے جتنا کہ پانی کے

ہائیکو لڑکا ہو گا۔ تاکہ پانی یا آسانی ان Pores  
ذریعے اور اس میں موجود بڑے ذرات چھن  
جائیں۔ اب اگر روایتی Everse Osmosis  
Membrane ٹیکنالوجی کا سوازنہ Graphene  
Membrane ٹیکنالوجی سے کیا جائے تو یہ  
ٹیکنالوجی نہایت کم وقت میں بہت کم توانائی کو استعمال  
کرتے ہوئے سمندری پانی کو پینے کے قابل بنانے کی  
ملاحت رکھتی ہے۔

4۔ شبنم کے قطرے .... پینے کے لیے  
وحد ایک قدرتی سوئی ٹھیر۔

ماہرین نے قدرت کے اس طریقے کو بھی پانی  
کا وسیلہ سمجھتے ہوئے اس سے استفادہ حاصل کرنے کی  
فغان لی ہے۔ اس وقت پوری دنیا میں Fog  
Collection کے ذریعے پینے کا شفاف پانی حاصل  
کرنے کا سب سے زیادہ با اعتماد اور پسندیدہ طریقہ مانا  
جا رہا ہے۔ اس طریقے میں قدرتی وحد میں موجود  
پانی کے قطروں جیسے شبنم بھی کہتے ہیں، کو محفوظ کیا  
جاتا ہے۔ نوگ ٹیکنیشن کی ابتداء 1960ء میں ہوئی  
تھی اور اب دنیا کے 35 ملک میں اس ٹیکنیک کے

کا شکاری بلکہ پینے کے قابل بھی بنایا جا رہا ہے۔ دنیا  
میں سمندری ٹھمن پانی کو پینے کے قابل بنانے کی  
لے سب سے مشہور ٹیکنالوجی Reverse Osmosis Membrane  
بلاتی ہے۔ 1950ء میں شفاف کروایا گیا۔ یہ پانی کے چھلنے  
عمل ہے جس میں قام زائد مٹی، نمکیات وغیرہ کا  
دیے جاتے ہیں۔ اس کو زیادہ میساری اور صحت  
اصولوں کے تحت بنانے کے لیے ایک  
ٹیکنالوجی کو استعمال کیا جا رہا ہے۔ پانی کو صاف کر  
کے لیے انتہائی پھونسے پھونسے پورز، سوراج  
سام والے مخصوص میٹریل کے پینے  
مخصوص فلٹر زاور membrane یعنی باریک  
استعمال کیا جاتا ہے۔ اس ٹیکنالوجی کو استعمال کر  
میں سب سے زیادہ مشکل کا سامنا یہ ہے کہ ہمارے  
سمندر کے پانی میں نمکیات کی مقدار عام کارے  
شعبے پانی کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتی ہے  
لے اس کی فلٹریشن میں بہت زیادہ توانائی درکار  
ہے۔ میمبرین فلٹر بھی  
تبدیل کرنے پڑتے ہیں۔

کے واپار اور خرچ کو کم کرنے  
لے ڈاکٹر رویت کارک  
کی نیم جن کا تعلق میاج  
آسٹینٹ آف ٹیکنالوجی  
ہے۔ Reverse Osmosis  
Membrane  
graphene کی مدد سے  
آپ نے گریٹائٹ  
اور کاربن کا نام تو

لے پانی کے کم سے کم استعمال کی ترکیبیں نکالنا شروع  
کر دی ہیں۔ جینیک انجینئرنگ سے بھرپور استفادہ  
استعمال کرتے ہوئے ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ  
ایسے پورے اور فصلیں اکائی جاکیں جو جینیاتی طور پر  
مستقبل میں آنے والی خشک سالی کا مقابلہ کرنے کی  
ہلی ہوں۔ اور جن کی پیہ اور کے لیے کم سے کم پانی  
کی مقدار کافی ہو۔

اثریقہ اور ایسے علاقے جہاں پانی کی قلت کو پورا  
کرنے کیلئے سمندری پانی بھی میسر نہیں ہے۔ ان  
علاقوں میں کاشت ہونے والی اجناس کو خشک سالی  
سے بچانے اور پیداوار کو بڑھانے کے لیے اس ریفرج  
اور (ٹی۔ ایم۔ او) کو خاص اہمیت دی جا رہی ہے۔

3۔ سمندر سے پینے کا پانی  
زمین کا کچھڑا کی حد سمجھیں کہ اسے پانی پر  
مشتل ہے۔ پانی کے استے بڑے ذخیرے کو استعمال  
میں کیوں نہ لایا جائے اور اسے پینے کا شکاری کے  
قابل بنایا جائے۔ اب سمندری پانی کو ناسرف یہ کہ



ترقی یافتہ ملک میں لان اور پارک  
میں پانی کے چھڑکاؤ کے بجائے جینٹ  
ایسے کا استعمال کیا جا رہا ہے۔



جالے میں شبنم کے قطرے چپکے ہوئے ہیں جیسے کسی نے بڑی بڑی فگاست سے میرے پردے ہوں۔

یونیورسٹی آف چیکنگ چین کے پروفیسر یونگ می یونگ Prof

اور ان کی Yongmei Zheng نے نم نے کڑی کے جالے میں پانی کے قطرے رُکے ہوئے دیکھ کر مصنوعی فائبر کے انتہائی چمکدار دھاگوں کا استعمال ایک یونیورسٹی کے ساتھ کیا۔ اس سیل یا ٹیکنیڈ کی خاصیت ہے کہ خشک ہو کر ایسی نمی بھی کمزوری ساختیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جس طرح کہ کڑی کے دھاگے میں ہوتی ہیں۔ اور یوں اسے دھند میں موجود پانی کو قطروں کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

ایک ساواہ فاؤنگ ٹیکنیڈ بنانے کے لیے کڑی، الومینیم یا کوئی سی دھات، نیبو وغیرہ کے کیڑوس استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان کے درمیان ایک net لگائی جاتی ہے جو کڑی کے جالے کی مانند ہوتی ہے۔ جس میں دھند سے حاصل شدہ پانی کے قطروں کو پلاٹنگ پائپ یا ٹانے کے ذریعے پیتے ہوئے filter سے organic گذر کر پینے سونڈر ٹینک میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔ اور یوں صحت کے پانی کی ایک اچھی خاص مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔

نمبر 2014 جن میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ گوسٹے لاکے ایک گاؤں توجیکہ کے رہائشیوں نے 2006ء سے 35 فوگ

کھینکھ لگے ہوئے ہیں۔ جس سے یوں 1000 ہزار لیٹر پینے کے قابل پانی حاصل کرتے ہیں۔ پانی یہ مقدار خشک موسم میں 10 خاندان کی ضرورت پورا کرنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔

5- خراب پائپ کی فلفیشن اچھی نہیں بات کی ان دھاتوں کے استعمال کی جو قدرتی طور پر ہمیں کسی بھی صورت میں دستیاب ہیں۔ اب آپ کو بتاتے ہیں کہ سنگا میں پانی کی قلت کو اس حد تک تنجید کی ہے کیا جا رہا ہے کہ اب ہمارے سمندری پانی کو پینے کے قابل بنانے کے ساتھ ساتھ گھروں سے لگا ہوئے کندے پانی کو بھی فلفیشن اور دیگر پردے سے گزار کر پینے کے قابل بنانے کا سوچا جا رہا ہے۔ اس دیت وافر کالٹ ہائیڈرو دیگر گاؤں میں تو اب استعمال کیا جا رہا ہے۔

یہ تو ہوتی دنیا بھر کی اب یہ بات ہمارے سوچنے کی بھی ہے کہ ہم اس لحاظ سے کہیں زیادہ خوش نصیب ہیں کہ پینے پانی کی وافر مقدار پاکستان میں دستیاب ہے۔ سمندر جیسا وسیع و عریض ذخیرہ، جسے پینے کے قابل پانی میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ کہیں نہیں بہتے آبیار، دریاں اور دریاؤں کا بیٹھا پانی چھوٹے بڑے کنویں بنانے کر کئی سالوں کے لیے ذخیرہ کیا جاسکتا ہے۔ اور تو اور دھند کے معاملے میں ہم ہمارے شمالی علاقہ تاجات خود کشل ہیں۔ ضرورت میں اس امر کی ہے کہ ہم سمجھ لیں کہ ہمارا ملک ایک دیکھ



جنوبی امریکہ کے صحرائے اکامہ میں لوگ ٹیکنیڈ کے ذریعے اوس اور شبنم کے پانی کو محفوظ کیا جا رہا ہے۔

ملک ہے اور ہماری 65 فی صد معیشت کا دار و مدار پانی پر ہے۔ اگر کھوئی سطح پر بھی غیر تنجیدہ صورتحال رہی تو تازہ پانی کی کمی سے پیدا ہونے والی صورتحال ہماری زراعت اور معیشت پر انتہائی منفی اثرات ڈالے گی۔ ذرا سوچئے کیا ہم ان تمام خطرات کا سامنا کرنے اور اس سے بھر د آنا ہونے کے لیے تیار ہیں۔



## 100 سال پرانی سرنگ میں پورا اقصیہ آباد! (اسٹر یلیا)

گرم پیتلے صحرائے اکامہ میں جانور زیر زمین بل بنا کر زندگی بسر کرتے ہیں مگر آب پے جان کر حیران ہوں گے کہ دنیا میں ایک صحرائے ایلیا بھی ہے کہ جہاں انسان زیر زمین بلوں میں رہتے ہیں اور ان کی تعداد دو چار نہیں بلکہ ہزاروں میں ہے۔ یہ حیرت انگیز عجوبہ آسٹریلیا کے جنوب میں واقع بہت بڑے صحرائے ایلیا کے مین مرکز میں واقع ہے،



جہاں ایک پورے کا پورا اقصیہ صحرائے ایلیا زیر زمین کے نیچے واقع ہے۔ اس قصبے کا نام 'گورنریڈی' ہے۔ اخبار ڈیلی سٹار کے مطابق اس قصبے کی آبادی تقریباً چار ہزار نفوس پر مشتمل ہے۔ اس صحرائے ایلیا کے داخل ہوں تو حیرت کے ٹیلے جھانکنا نظر آئیں گے اور ایک بڑے سولہ فوٹ کیچہ کو خیال ہو جائے کہ شاید یہ کسی جانور کا گلی ہے، لیکن درحقیقت یہ انسانوں کی زیر زمین بستی ہے خشک ہے۔

اس زیر زمین قصبے میں داخل ہونے پر انسان کی عقل دھند رہ جاتی ہے، کیونکہ یہاں انتہائی خوبصورت اور صاف ترسے گھر ہیں جن میں زندگی کی ہر سہولت دستیاب ہے۔ یہاں پر ریسیورٹ، ہوٹل، قریب گاؤں اور پانچ سو سالہ جیجی بچے موجود ہیں۔ اس زیر زمین قصبے کی بنیاد ایک صدی قبل 1915ء میں اس وقت پڑی جب ایک باب جیٹاس علاقے میں چھٹی پتھروں کی تلاش میں آئے اور موسم کی شدت سے بچنے کے لیے یہاں زیر زمین گاؤں میں پناہ لی۔ انہیں معلوم ہوا کہ یہاں زمین کے نیچے کی ٹوکھ میٹر پر چھٹی سرنگیں تھیں جنہیں کانوں سے بتایا جا سکتا تھا لیکن بعد ازاں انہیں اور ان چھوڑ دیا گیا۔ باب جیٹاس نے یہاں رہائش اختیار کرنے کے بعد چھٹی پتھر کی تلاش کرنے والے اور لوگ بھی یہاں آئے اور آہستہ آہستہ یہاں آبادی بڑھتی گئی۔



اب یہاں 1500 سے زائد گھر آباد ہیں۔ یہ جگہ سطح زمین پر دور انداز نظر آتی ہے لیکن نیچے انتہائی خوبصورت دنیا آباد ہے، ہنسنے ایک خاندان سیاحتی مقام کی حیثیت حاصل ہو چکی ہے۔ اسے دیکھنے کے لیے لوگ دنیا بھر سے آتے ہیں اور جو بھی اس حیرت کدے کو دیکھتا ہے اس دیکھائی چلا جا رہا ہے۔



# خواتین کے غیر یقینی مستقبل میں مسئلہ ہونے میں مرد کے لئے غمہ دار ہیں؟

(گزشتہ صفحہ سے)

کئی عرب اور افریقی ممالک میں بھی عورتوں کو دبا کر رکھنے کی اور انہیں عملی زندگی میں اپنا کردار ادا نہ کرنے دینے کی روٹ عام ہے۔ پڑوسی ملک بھارت میں جان کر لیا ہوا کہ

آج اکیسویں صدی میں بھی دنیا کے کئی خطوں میں عورت کو معاشرتی سطح پر اتنی اعتبار کا سامنا ہے۔ ان خطوں میں بڑھتی ہوئی ممالک پاکستان، بھارت اور

بند دیش بھی شامل ہیں۔ مشرق وسطیٰ اور افریقی ممالک میں بھی عورتوں کے حقوق کے حوالے سے صورتحال اطمینان بخش نہیں ہے۔ ایک عرب ملک میں خواتین کو گودا پھینک کر اجازت بھی نہیں ہے۔

ہمارے ملک میں کئی علاقوں میں اور کئی گھرانوں میں لڑکیوں کی ابتدائی تعلیم کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ بعض گھرانوں میں تعلیم کی اجازت تو دے دی جاتی ہے لیکن ابتدائی تعلیم پانچ لڑکیوں کو ملازمت کی اجازت نہیں دی جاتی۔ عورت کی ابتدائی تعلیم اور ملازمت کے حق کی سہمی سطح پر پڑھائی نہ ملنے میں مردوں کے عدم تعاون کا حصہ زیادہ ہے۔

عورتوں کے ساتھ زیادتیوں اور ناانصافیوں پر سانچ کا مجموعی رد عمل

ادارہ

بہت بائیں کی ہے۔ عورت کی عملی زندگی میں شمولیت کے حوالے سے ایک تکلیف دہ بات یہ ہے کہ کئی معاشروں میں اسے بے حیائی اور بے غیرتی قرار

## SANGAM Superstore

Beautiful Location

Everything you Need

Parking

### SANGAM SUPERSTORE

Domel, Muzafferabad,  
Azad Kashmir.  
Phone: 05822-446661



یہ سب حق حقائق خواتین پر جموی طور پر مبنی انداز میں افردائے ہیں۔ اکثر خواتین خوف اور عدم تحفظ محسوس کرتی ہیں۔ یہ خوف اور عدم تحفظ آگے بڑھ کر فحش اور ذہنی پریشانی میں تبدیل ہو سکتا ہے۔

سماجی سطح پر خواتین کے حقوق کی پذیرائی نہ ہونے کے مختصر ذکر کے بعد آئیے اب خاندان یا برادری کی سطح پر عورتوں کو حقوق نہ دینے جانے کی صورت تحلیل کا جائزہ لیتے ہیں۔



کئی خاندانوں میں عورتوں کے لیے اعلیٰ تعلیم اور روزگار کا حق تو ایک طرف رہا عورتوں کو رشتے میں بھی حصہ دینے سے انکار کر دیا جاتا ہے۔ باپ یا لڑکی کی طرف سے دہشت کی جائیداد کے بٹوارے کے وقت بہنوں پر دباؤ ڈالا جاتا ہے کہ وہ

بھائیوں کے حق میں دست بردار ہو جائیں۔ کئی گھرانوں میں لڑکیوں کو آٹھویں کلاس یا میٹرک یا مائٹرس آگے تعلیم حاصل کرنے کی اجازت نہیں دی جاتی۔ لڑکیوں کی تعلیم کی حوصلہ افزائی نہ کرنے والے اکثر گھرانوں میں والد یا دادا یا خاندان کا کوئی ایک بااثر مرد لڑکیوں کی تعلیم کے حق میں نہیں ہوتا۔

مرد و عورت دونوں اصناف سے تعلق رکھنے والوں کی شخصیت کو مضبوط بنیاد پر تعمیر ہونا چاہیے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہر شخص اپنی صلاحیتوں سے خوب واقف ہو اور اسے اپنی ان صلاحیتوں کے استعمال کا طریقہ بھی آتا ہو۔ خاندان اور معاشرے میں

اپنے فرائض اچھی طرح ادا کرنے اور اپنا عملی کردار ٹھیک طرح نبھانے کے لیے ضروری ہے کہ مرد یا عورت اپنے بارے میں پر اعتماد ہوں، مختلف امور اور موضوعات پر ان کی کوئی رائے ہو۔ صاحب الارائے ہوں اور ان میں بروقت فیصلہ کرنے کی صلاحیت ہو۔ یعنی وہ پُر اعتماد صاحب الارائے اور فیصلہ ساز ہوں۔

خاندانوں میں مردانہ تسلط کی سوچ لڑکیوں کی تعلیمیتوں کو ابھرنے کا موقع بھی نہیں دیتی۔ لڑکیوں کے اصل کام شوہر، ساس سر کی خدمت مقرر کر دیے جاتے ہیں۔

خاندان کی جانب سے لڑکیوں کی انفرادیت کو ابھرنے نہ دینا، انہیں ان کے رجحان اور حقوق کے مطابق تعلیم حاصل کرنے نہ دینا، لڑکیوں کی ذہنی اور عملی سطح کو وسیع نہ ہونے دینے سے ان کی استعداد اور کار

امیت متاثر ہوتی ہے اور ان میں بہت زیادہ محدودیت آ جاتی ہے۔ سوچ کی یہ محدودیت لڑکیوں کو پُر اعتماد، صاحب الارائے اور فیصلہ ساز بننے میں رکاوٹ ڈالتی ہے۔

یہ صورت حال ایک طرف تو لڑکیوں کے آگے بڑھنے میں رکاوٹ بنتی ہے دوسری طرف ان میں ذہن، تخیل، تخلیقیت جیسے جذبات کو جنم دیتی ہے۔ مزید تشریح

کی بات یہ ہے کہ لڑکیاں اپنے غصے اور جھجھکاؤ کا اظہار بھی پوری طرح نہیں کر پاتی ہیں۔ اس طرح وہ بیزاداری اور باج میں جلتا ہونے لگتی ہیں۔ یہ کیفیات فحش اور ذہنی پریشانی کی طرف لے جاتی ہیں۔

خواتین میں ذہنی پریشانی کے لیے مرد سکتے

اس حوالے سے سماجی اور خاندانی پہلوؤں کے اعتبار سے ان کے احوال ہم خواتین میں ذہنی پریشانی کی انفرادی ذمہ داری کا بھی جائزہ لیتے ہیں۔

مرد اور عورت کا تعلق انسانوں میں سب رشتوں کا ہے۔ نوع انسانی کا ذہن شدہ مرد اور عورت کی جنیت کا ہے۔ آدم و حوا کے ذریعے سب سے پہلے یہاں بنی کار شدہ وجود میں آیا۔ اس کے بعد ماں باپ اور دادا، بہن بھائی کے رشتے وجود

پانے آئے، چچا، چچو، بھائی، خالہ، ساس سر اور بہن رشتے وجود میں آئے۔

مرد اور عورت کے درمیان جوڑی دار کا رشتہ یا جنس مشترک اور جنس کے درمیان قائم ہوتا ہے۔ تعلق یا پھر یہ تعلق سرے سے تمام رشتوں

مرد اور عورت کا باہمی تعلق اخلاص، ایمان، محبت اور محبت چاہتا ہے۔ مرد اور عورت دونوں عموماً تخلیق کی قدر کرتے ہیں تاہم عورت محبت کے حلقے میں زیادہ حساس ہوتی ہے۔ محبوب، معشیت یا



شوہر، تعلق کسی بھی درجے میں ہو عورت اپنے سماجی کو اپنے من میں، اپنے وجود میں پوری طرح بسائی ہے۔

فکری اور نفسیاتی بہرین کے مطابق عورت میں حساسیت، جذباتیت، اندیشے اور خوف کے جذبات کا غلبہ ہوتا ہے۔ اکثر عورتوں میں اپنے سے وابستہ شخص کے لیے احساس ملکیت (Sense of Possession) بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ عورتیں سوچنے لگتی ہیں کہ میرا شوہر، میرا

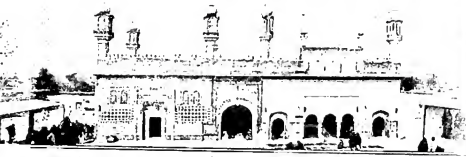
معشیت، میرا دوست کسی اور کو عیار بھری نظر سے تو نہیں دیکھ رہا یا کوئی اور عورت میرے سماجی پر ڈورے تو نہیں ڈال رہی۔ اس طرح کا بے جا احساس ملکیت نگہ دلی کا سبب بنتا ہے، اس نگہ دلی سے خود غرضی جنم لیتی ہے، شک اور

دوسرے اس خود غرضی کی افواہیں کے لیے کھاد اور پانی کا کام کرتے ہیں۔ نگہ دلی کی منفی جذبات کی ماں ہے۔ یہ انسان کو (مرد ہو یا عورت) جلیں اور حد میں مبتلا کرتی ہے۔ جلیں اور حد پریشانی کا سبب بنتی ہیں۔

عورتوں کے ذہنی پریشانی کی عام وجوہات میں اپنے سماجی کے ساتھ تعلق کے بارے میں ان کا خوف، سماجی کی طرف سے ان کے حسن، ان کے لباس، ان کے کاموں وغیرہ کی تحریف نہ ہونا۔ مردوں کا



# سلطان العارفین حضرت سلطان بابو



سے ہوئی۔ برسوں میدان جنگ میں رہنے کے بعد آپ نے دیاواری ترک کر دی اور طے کیا کہ آئندہ یاد خدا میں زندگی بسر کریں گے۔

حاکم مٹان اس وقت جنگ کی تیاریوں میں مصروف تھا، آپ کو ہتھیاروں کے ساتھ دیکھا کہ پوچھا کہ آپ کس لشکر میں شریک ہو کر جنگ کریں گے؟

بازید نے کہا میں کیا کام اکیلا ہی کر دوں گا۔ آپ نے بات سن کر دربار کے تمام امراء

احمد بن شہزاد

زیرب مسکرا دیئے۔

حاکم آپ کی جنگی صلاحیتوں سے واقف تھا اس نے کہا کوئی مضائقہ نہیں! جو آپ چاہیں وہی ہوگا۔ آپ نے کہا کہ ایک شخص جو راستہ کا قافہ کار ہو

اور ایک مجسمیٰ صوفیاء میں سے ہے۔ دونوں چیزیں مہیا کر دی گئیں۔ حاکم مٹان کے دربار سے روانہ ہوئے، راستہ بنانے والے کی رہنمائی میں جب کھد مروت کے قریب پہنچے تو اسے رخصت کر دیا اور خود قلعہ کی تفصیل پچلا گیا کہ اندر داخل ہو گئے۔

مروت کا راجہ اپنے دربار میں بیٹھا ساتھیوں سے جنگ کے متعلق صلاح مشورے میں مشغول تھا کہ آپ

گیارہویں صدی ہجری کا زمانہ تھا سلطنت ہندوستان کی سندھ پر مغلیہ فرماں روا شاہجہان جلودہ افروز قلعہ مٹان سلطنت دہلی کا ہی ایک حصہ تھا۔ مٹان کے حاکم اور مروت کے راجہ کے درمیان بیکانیر کے ریگستان کے لیے اختلاف فضا شدت اختیار کرتے گئے۔

دوسری جانب مٹان کے ایک مکان میں ایک شخص سردار بازید محمد اعوان و نیاواری سے الگ تنہائی

میں یاد الہی میں زندگی بسر کر رہے تھے۔ انہوں نے جب مٹان کی فضا پر

جنگ کے بارے میں سنا تو دیکھے تو گھڑوں پر ضروری اسباب باندھ کر اور ہتھیار لگا کر مٹان کے حاکم کی خدمت میں پہنچے۔

مٹان کا حاکم آپ کو پہچانتا تھا۔ آپ کسی دور میں مغل بادشاہ شاہجہان کے لشکر میں اعلیٰ عہدے پر فائز تھے اور اپنی جرات مند اور شجاعت کی وجہ سے مشہور

تھے۔ آپ کا خاندان مغل دربار میں پشت در پشت منصب دار چلا آ رہا تھا۔ بازید نے اپنی پوری جوانی فوج

میں بسر کی اور وطنی عمریں شاہی دربار چھوڑ کر گھر لوٹے تو آپ کی شادی ایک عارف کاملہ خاتون راستی بی بی

دوسری خواتین کی تعریف کرنا یا ان کی طرف متوجہ ہونا مختلف خواتین پر الگ الگ انداز سے اظہار ہوتا ہے۔

کچھ خواتین کو اپنے ساتھی کی یہ حرکت بری تو محسوس ہوتی ہے لیکن وہ اسے اپنے دل پر زیادہ نہیں دیکھتیں۔

کچھ خواتین اپنے ساتھی کی اس حرکت کو اپنی شخصیت یا اپنے حسن میں کوئی کمی سمجھ کر احساس کمتری میں مبتلا ہونے لگتی ہیں۔

کچھ خواتین کے لیے ان کے ساتھی کی یہ حرکت ناقابل برداشت ہوتی ہے اور انہیں ہرگز ہضم آئے۔

بعض خواتین اپنے ساتھی سے جھگڑنے لگی ہیں اور شدید ذہنی دباؤ میں بھی مبتلا ہوتی ہیں۔

عورت اپنے ساتھی سے اپنے لیے وفاداری کی توقع رکھتی ہے۔ وفاداری کی یہ توقع عورت کا حق ہے۔ وفاداری کی اس توقع کے ساتھ عورت کا احساس

ملکیت حدی ہو جائے تو مرد کی ذرا سی بے وفائی بھی عورت کے لیے شدید بے وفائی خوف اور ذہنی جھٹکے کا سبب بن جاتی ہے۔

مرد کی ذمہ داری اپنی زوجہ کے لیے صرف اتان ہونے کا اہتمام کرنا ہی نہیں ہے بلکہ عورت کو خوش اور مطمئن رکھنا بھی مرد کی ذمہ داری ہے۔ عورت کو خوش رکھنا مرد کی ذمہ داری ہی نہیں بلکہ مرد اور عورت کے اس حسین اور محترم تعلق کا





ایک تیز قدم اٹھاتے ہوئے دربار میں داخل ہوئے اور راجہ کی سمت بڑھ گئے۔ محل اس کے درباری اور خود راجہ نورادر کے حرم سے باہر ہوا۔ آپ نے ایک کوارٹربند کو اور دوسرے ہی راجہ کا سر تن سے جدا کر دیں پر آن پڑا۔ اس ایک اقدار سے تمام درباریوں پر حالت سکھ خالی ہو گئی اور کسی کو آپ کی طرف بڑھنے کی جرأت نہ ہوئی۔

آپ نے پھر جی نے ایک ہاتھ میں راجہ کا سر قنبا اور دوسرے ہاتھ سے تھوک کے جوہر نکالتے گئے

سے باہر آ گئے۔  
حاکم ملتان ابھی اپنے دربار میں مرث کی جانب پیش قدمی کے بارے میں مشورہ ہی کر رہا تھا کہ بایزید تیزی سے دربار میں داخل ہوئے اور راجہ کا تھوک کا سر قنبا ملتان کے قوس میں ڈال دیا۔ راجہ سمیت پورے دربار پر راجہ کا تھوک گر کر حیرت طاری ہو گئی، تھوڑی دیر بعد ملتان پر راجہ کے اس خادہ شہر کی گیت سے لگلا اور فتح کے ہزاروں فرسوں سے اپنی مرث کا اعتبار کرنے لگے۔

بایزید کے اس کامیابی کی شہرت جب دہلی کے اور بزرگ پہنچی تو آپ بچکان لیے گئے کہ آپ سلطنت دلی کے منصب اور سراد پر بایزید تھیں۔

شاہی دربار سے جہاں بایزید کیلئے حسین و آفرین کا بیظام آدیں شاہجہاں نے آپ کو دوبارہ شاہی منکر میں آنے کو کہا کہ آپ نے حضرت کی اور کہا کہ بانی عہد خاندان ہر کہ پانچاٹھویں۔ اس کی مراد خداوند کے جتنی نظریہ نور خواست متحرک کر گئی اور شاہجہاں بایزید کی جانب سے آپ کو شہر لود (مغل چنگ) میں ایک عید کا نام بھی ملتا ہوئی۔ آپ نے اپنی اہلیہ کے ساتھ ان کے چھوڑ کر شہر کوٹ میں رہائش اختیار

کر لی اور اپنی جاگیر وہاں کی ایک خانقاہ مدد سے کے اخراجات کیلئے وقف کر دی۔

ابھی کچھ، دو گز سے تھے کہ ان کے گھر میں ایک نوزائیدہ بچے کی کھالیاں دیکھنے لگیں، والدین نے یہ کام "بابو" رکھا۔ جو آگے چل کر حضرت سلطان احمد فیض سلطان ہوا جس کے کام سے جانے گئے۔ (حضرت سلطان بابو کی ولادت یکم جمادی الاول 1039ھ = 17 جنوری 1630ء) کو ہوئی۔۔۔۔۔

سلطان بابو نے ظاہری علوم کا اسباب کا قصد اور روایت انداز میں نہیں کیا بلکہ زیادہ تر ابتدائی تعلیم والدہ اور والدہ سے حاصل کی۔ لڑکپن میں ہی آپ کے والد کا انتقال ہو گیا۔

نوجوانی میں آپ کو روحانی سفر کے لیے مرشد ملائی ہوئی۔ آپ نے کئی قراءت سے شاہ حبیب اللہ قادری کا تذکرہ ہوتا ہے۔ بلند مرتبہ دلی پر ایسے راوی کے کنارے مقیم تھے۔ شرق کی تحصیل کی خاطر فسط مسر باوجود۔ جب راوی انارے ایک گاؤں میں شاہ حبیب اللہ کی خانقاہ میں داخل ہوئے تو دیکھا کہ خانقاہ میں لوگوں کا ایک بڑا جم ہے جو جو روح اندر کر چلا آ رہے۔۔۔۔۔ حضرت سلطان بابو آپ کی طرف خاموشی سے سوچ کر بیٹھ گئے کہ جو کچھ چھپے تو شاہ حبیب اللہ قادری سے ملاقات کی جانے۔ گفتگو شاہ حبیب اللہ کی نظر آپ پر پڑی تو انہوں نے سلطان بابو سے کہا۔ "لوگ کسا نہیں دیکھ کر لگتا ہے کہ تو طویل سفر طے کر کے یہاں تک پہنچے ہو اور اب خاموش اور علیحدہ کیوں بیٹھے ہو۔" سلطان بابو نے ادب کے ساتھ جواب دیا "حضرت صاحب! آپ سے تربیت پانے کے لیے حاضر ہوا ہوں۔" شاہ حبیب اللہ نے سلطان بابو کے

جوہر دیکھے تو کچھ عرصے اپنے پاس روک کر آپ کی روحانی تربیت فرمائی۔

کچھ عرصہ بعد شاہ حبیب اللہ نے آپ سے فرمایا کہ "دہلی میں میرے شیخ طریقت حضرت سید میر میرا رحمن دہلی قادری کے پاس چلے جاؤ۔ ان کی خدمت گزاری کرو۔ امید ہے کہ تم گوہر مقصود حاصل کر لو گے۔"



سلطان بابو نے رخصت سفر پایہ حادہ دلی کی راہ کو چل پڑے۔۔۔۔۔ جیسے ہی سلطان بابو، شیخ میرا رحمن قادری کی خدمت میں پہنچے تو شیخ بزرگ کی گنجوشی سے اپنے گئے لگایا۔ حضرت شیخ میرا رحمن قادری نے آپ کو چند اسباب دیئے۔

کچھ عرصہ بعد حضرت شیخ نے اجازت کے ر دلی سے روانہ ہو گئے۔ حضرت سلطان بابو شہرت کو پانچواں فرماتے تھے۔ کہ کبھی آپ سے کسی کرامت کا ظہور ہوتا تو وہ تمام ہی چھوڑ دیا کرتے اور کسی دوسری جگہ کو اپنا مکان بنالیتے۔ آپ بہت ہی کم کسی ایک جگہ پر قیام پذیر رہے۔۔۔۔۔ دہلی سے کئی شہروں میں قیام کرتے ہوئے آپ دوبارہ اپنے آبائی وطن شہر کوٹ تشریف لے آئے۔ شہر کوٹ راہیں آنے کے بعد آپ نے رشد و ہدایت کے کام کا آغاز کیا اور راہ سلوک کے مسافروں کی روحانی تربیت کے لئے ایک خانقاہ قائم کی۔ خانقاہ میں آپ کی والدہ بھی آپ کے ساتھ تھیں۔



حضرت سلطان بابو ذات باری پر توکل فرماتے تھے۔ مغل شہنشاہ شاہجہاں کی طرف سے آپ کے والد محترم سلطان بایزید کو ایک وسیع جاگیر عطا ہوئی تھی۔ یہ جاگیر پچاس ہزار اکر تھے زمین دار زمینوں کے ایک تعلقہ پر

مشعل تھی جس میں کئی آباد کنوئیں جاری تھے، لیکن سلطان بابو صاحب جاگیر ہونے کے باوجود خود سخت کیا کرتے تھے اور زمینوں پر خود بھیج پڑی کرتے تھے۔

جناب کے کئی دور دراز خانقاہ میں ایک شریف تاجر رہا کرتا تھا جو مستقل کاروباری خرابی کی وجہ سے بالکل قداس ہو چکا تھا اس کی بی بیوں شادی کے قابل ہو گئی تھیں۔ وہ شخص اپنے گھر کے کا بھر رکھنے کے لیے اہل اہلباس پہنچا تھے، دیکھ کر لوگ سمجھتے تھے کہ وہ مالی طور پر اسودہ حال ہے۔ اس کی اسی ظاہری حالت سے متاثر ہو کر ایک خاندان کے لوگوں نے اس کی بی بیوں کے لیے رشتے جیسے تھے مگر وہ اندرونی طور پر اس قابل نہیں تھا کہ بی بیوں کی شادی کا انتظام کر سکے۔ آخر ایک دن وہ اپنے مسائل سے پریشان ہو کر ایک بزرگ کی خدمت میں حاضر ہوا۔

"بخشا! میں نے بہت اچھا وقت گزارا ہے مگر اب سفید پوشی کے ساتھ جو بی بی نہیں۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ میں ایک مالدار شخص ہوں مگر حقیقت یہ ہے کہ کوئی سرمایہ پاس نہیں۔ میں اپنی زندگی تو بزرگ چکر کا بی بیوں کا بوجھ برداشت نہیں ہوتا۔ قرض خواہ ہر وقت دروازے پر کھڑے رہتے ہیں۔"

بزرگ کچھ دیر تک تاجر کی حالت زار پر غور کرتے رہے پھر کہنے لگے۔ "تم دریا سے چناب کے کنارے شہر کوٹ میں سلطان بابو سے ملو اور اپنا مدد چاہا کر دو۔"

تاجر امید کا چراغ جلائے ہوئے شہر کوٹ پہنچا۔ اس وقت سلطان بابو شہر کوٹ میں بی بیوں اپنی زمین پر مل چلا رہے تھے اگر کوئی انجمنی شخص، حضرت شیخ کو اس حالت میں دیکھتا تو یہاں قائم کرنا کہ یہ شخص ایک کسان ہیں۔ تاجر نے بھی سلطان بابو کے بارے میں سبکی سوچا اور دلی میں اس میں افسوس کرنے لگے۔ "میرا اسز







کرتے۔ اکثر یہ فرمایا کرتے کہ ”تم لوگ اپنی اصلاح کرو اور کلمات کے پیکر میں مت پڑو۔ کیونکہ اس طرح تم قہقے کہانیوں میں مشغول ہو جاؤ گے۔“

ایک مرتبہ آپ نے ارشاد فرمایا کہ ”اگر تو ہوائیں اڑنے تو ایک کھسی کی طرح ہے اور اگر پانی پلے تو ادنیٰ نیچے کے برابر ہے اور اگر لوگوں کے دلوں کو اپنی کلمات سے اپنی طرف راغب کرے تو یہ اہل ہوس کی نشانی ہے۔“

سلطان العارفين حضرت سلطان باہو فرماتے ہیں: ”مرقاچہ کیا ہے؟... اور مرقاچہ سے کیا حاصل ہوتا ہے؟... مرقاچہ وہ ہے جو رقیوں سے دور کر کے وعدہ الٰہی میں پہنچانے سے مرقاچہ جیسا کہ دوسرا نام ہے۔ جو استغراق مقام کی نوع کار خیر ہے اور اس سے تمام مودّٰعین اور مودّٰع (یعنی موت سے پہلے موت کے عالم سے واقف ہو جانا) حاصل ہوتا ہے۔“

حضرت سلطان باہو فرماتے ہیں ”واقعہ یہ کہ شاعروں کے علم کا تعلق شعور سے ہے جبکہ اللہ وادوں کا علم ”علم الٰہی“ ہوتا ہے۔ جو انہیں سیدنا خضر علیہ الصلوٰۃ والسلام سے منتقل ہوتا ہے۔... اور کوئی شخص اولیاء اللہ کی صفیات کا بغیر بانیہاد اور کبریا کے ساتھ مطالعہ کرتا رہے تو ایک وقت آئے گا کہ اس کی کوئی بات حکمت سے خالی نہ ہوگی اور ان کی حقایق، تحریروں اور اقوال کی ہر کتے سے امداد اور نفع کی نل نصیب ہو جائے گی۔“

ایک جگہ حضرت باہو نے فرمایا ”وادی ذکر کی دو علامتیں ہیں۔... ایک اللہ کی معرفت میں غرق ہونا۔... دوسرے مجلس محمدی ﷺ میں حاضر ہونا۔... مکمل فکر کی دو نشانیاں ہیں۔... ایک فکریات سے دوسرے بتائے اور فرحت بردن۔“

حضرت سلطان باہو مرشد کے مرتبے اور تلامذہ کے ہونے ارشاد فرماتے ہیں ”مرشداں باہر کات کو کہتے ہیں جو قلب کو زندہ اور غرہ کر دے۔“

حضرت سلطان باہو ارشاد فرماتے ہیں ”عاشق باللہ فقیر الی اللہ کے مقام پر فائز ہوتا ہے اپنی آنکھوں کو بند کر کے جس جگہ جانا چاہتا ہے جاتا ہے۔... اگر وہ اپنی خارجی آنکھوں کو کھول دیتی ہے۔... تو اپنے آپ کو ظاہر و باطن میں اس جگہ ہے جس میں جلیس مقام میں چاہتا ہے، اس میں بیٹھا ہے۔... ایسا بندہ طریقت میں ششبی کو پہنچتا ہے۔... جبکہ ششبی طریقت اپنے آپ سے بے ہو کر خود کو اللہ تعالیٰ کے پیرو کر دیتا ہے اور مقام میں حق یقین کا اور اک حاصل کر تا ہے۔“

سلطان باہو نے جہاں اپنی تعلیمات سے ہزاروں لوگوں کو مسلمان کیا وہاں اپنی صوفیانی شاعری ذریعے ہزاروں عقیدت مندوں کو مشفق حقیقی امر اور دوسرے بھی آشنا کیا۔

حضرت سلطان باہو عربی ذریعے بہت سے عالم تھے۔ آپ کی عالمگیر شہرت کا سبب آپ کا کام ہے۔ آپ پنجابی شاعری کی معروف منفی حریف کے بانی ہیں۔ آپ کے کام میں ایک دماغ کا تاثیر، مفاس اور چاشنی ہے۔ آپ کی شاعری میں اس سرور انگیز ”ہو“ کی پکار آپ کو عالمی ادب میں نمایاں حیثیت دیتی ہے اور دیگر صوفی شعراء سے ممتاز کرتی ہے۔

یہ بات تم لوگ سمجھتے ہیں کہ علامہ اقبال

شاعری اور خلائی کی عمارت جن بنیادوں پر کھڑی ہے وہ سلطان باہو کی فراہم کردہ ہیں۔

اقبال کا استعارہ شاہین دراصل سلطان باہو کا شہباز ہے۔

میں شہباز کراں پروازاں دہج دریا کرم دے ہو زبں نام میری کنی برابر موناں کلم کلم دے ہو اطلالوں اور سطوحیں میرے لگے کسی کمرے ہو حاتم جیسوں لکھ کر دواں در باہو دے منگلتے ہو اسی طرح اقبال کا فقر، فقر سلطان باہو ہے۔ اقبال نے سلطان باہو کی زمینوں میں غزلیں کہیں کیں۔ مثال کے طور پر اقبال کی مشہور نظم ”خودی کا سر نہاں لا الہ الا اللہ“ کی تا صرف زمین بلکہ اس غزل کے موضوعات تک سلطان باہو کی قدسی غزل سے لئے گئے ہیں۔ سلطان باہو فرماتے ہیں:

نجات مردم جاں لا الہ الا اللہ  
کلید قفل جہاں لا الہ الا اللہ  
چہ خوف آتش دوزخ ہے پاک لعین  
درا کہ کرد بیایاں لا الہ الا اللہ  
اس زمین میں علامہ اقبال کہتے ہیں:  
خودی کا سر نہیں لا الہ الا اللہ  
خودی ہے بیخ فساں لا الہ الا اللہ  
یہ درد اپنے ابراہیم کی تلاش میں ہے  
صنم کدہ ہے جہاں لا الہ الا اللہ

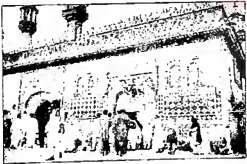
آپ نظارہ فلسفیانہ و فکریوں سے پرہیز کرتے اور یہی سادگی باطنی خطبات انداز میں کہنے پہلے جاتے، جن کا مطالعہ شاہد ہماری دیہاتی دانش کا مطالعہ ہے۔ دنیا کی خرافات و تباہی، تحصیل علم، حسن اخلاق و رواداری برداشت، احرام، انسان دوستی، محبت کا درس اور محبوب ازلی کا حقیقی شوق حضرت سلطان باہو کے کلام

کے اہم موضوعات ہیں۔



63 سال تک کار سیمائی انجام دینے کے بعد حضرت سلطان باہو نے جمادی الثانی 1102ھ بمطابق یکم مارچ 1691ء کو اس دنیا سے رخصت ہوئے آپ کو دریائے چناب کے کنارے موضع ”قہرمان“ کے قلعے میں سپرد خاک کیا گیا۔

1706ء میں دریا سے چناب شہید غلیانی کی لپیٹ میں آ گیا جس کے باعث حضرت سلطان باہو کے جمید مبارک کو بستی سرحدی کے قریب منتقل کر دیا گیا۔ اس قدر طویل مدت گزر جانے کے بعد بھی آپ کا کفن تک ملتان میں ہی اہتمام سے 157 سال بعد 1863ء دریا سے چناب میں دوبارہ سیلاب آیا یہاں تک کہ پانی کی سرکش لہریں سزار مبارک کو چھوٹنے لگی تھیں۔ ایک بار پھر آپ کے جسم مبارک کو منتقل کر کے گوڑہ بہاراج (ضلع



جنگل) میں آجودھ خاک کیا گیا۔ روایت ہے کہ اس وقت بھی آپ کا کفن صحیح و سالم تھا۔ آپ کا مزار جگہ سے بچاں میل دور جنوب کی جانب قہید گڑھ بہاراج کے نزدیک تحصیل شہر کوٹ میں روضہ خاص دھام ہے۔ آپ کا سر ہر سال جمادی الثانی کی پہلی جمعرات کو منایا جاتا ہے۔





خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی اہلیہ

محترمہ راشدہ عفتہ امی جان (مرحومہ)

کے بارے میں چند تاثرات

جناب قاضی مقصود راولپنڈی

ای جان مجھ سے بہت شفقت و اہمیت کا اظہار کرتی تھیں، بہت مہمان نواز تھیں۔ ان کے ہاتھوں میں ذائقہ بہت تھا جو آج تک یاد ہے۔

بہت سخی تھیں جو تھیں میں آئے وہ دے دیا کرتی تھیں۔ بچوں کا بہت زیادہ خیال رکھتیں۔ ایسی ہستیاں بہت کم پید اہوتی ہیں جو اسے زیادہ اٹار کا بیکر ہوں۔ ان کا ایثار سب کے لیے عام تھا۔



جناب نیاز احمد، پشاور

ای جان کو میں نے بے انتہا سخی، ملحد اور عظیم طبع پایا۔ اس کے علاوہ جو خاص بات میں نے محسوس کی وہ ان کے چہرے پر ہمیشہ بکھری لکھوتی نظر آتی تھی۔ اب جب ان کا تصور اسی سرکراہت سے سامنے آتا ہے۔

اللہ پاک ان کے درجہات بلند فرمائے۔ آمین جناب میاں مشتاق احمد، لاہور

ای جان بہت اچھی خاتون تھیں۔ جب سرشار کریم زور آتے تو ای جان اکثر ہمارے مزگ دالے سر میں خیمہ تھیں۔ ای جان بہت سخی خاتون تھیں۔ دوسرے آئے بوسے کسی بھی مہمان کو کھانا نہ لگاتے بغیر نہیں جانے دیتیں اور ضرورت مند خواتین کی مالی مدد کرنا ان کے مزاج میں رچ بس گیا تھا۔ لاہور میں قیام کے دوران وہ پیر بصرات کے دن پابندی سے دانا صاحب کے دربار میں حاضری دیتیں۔ وہ بہت محبت کرنے والی اور ایثار کرنے والی خاتون تھیں۔

COUNCIL OF PAKISTAN NEWSPAPER EDITORS  
MEET THE EDITORS



WITH  
Mr. Rodolfo J. Martin Saravia



Ambassador of the Argentine Republic  
& Dean of Diplomatic Corp.



پاکستان میں اردو جرائد کے سنیئر اور نوجوان قلم کاروں نے گزشتہ روز پاکستان نیوز ایڈیٹرز ایسوسی ایشن (CPNE) کے زیر اہتمام ہونے والی ایڈیٹرز میٹنگ میں شرکت کی۔ اس پروگرام میں پاکستان میں پبلشرز اور نیوز ایڈیٹرز کے درمیان قریبی روابط قائم کرنے اور اس موقع پر پاکستان اور اردو جرائد کے دو طرفہ تعلقات و دوست گردی کے خلاف پاکستان کی جدوجہد، آپریشن ضرب عضب، پاک چین کانٹراکٹ کو ریفریڈ اور دیگر موضوعات پر گفتگو ہوئی۔ سی پی این ای کی جانب اردو جرائد کے سنیئر اور نوجوان قلم کاروں کی سی پی این ای کے سیکرٹری جنرل ڈاکٹر جبار علیک اور ڈاکٹر، قاری دوست عقیلی نے سہرہ پیش کیے۔



COUNCIL OF PAKISTAN NEWSPAPER EDITORS



اللہ تعالیٰ نے کرم کیا کہ میں نے اہی جان کے ساتھ کئی عرصے کے اور کئی مرتبہ ان کے ساتھ آکائے دو جہاں میں جرمِ مہینہ الصلوٰۃ والسلام کے دربار میں حاضری دی۔

اہی جان حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام سے بہت زیادہ محبت اور عقیدت رکھتی تھیں، اہی جان حضور کی محافلِ میلاد کا بہت زیادہ احترام فرماتی تھیں۔ وہ نہایت ہی شفیق اور مہربان نواز تھیں۔ مجھے کئی بار دینہ میں اہی جان کی خدمت میں رہنے کے کی موانع ملے۔ ہم کئی کئی دن ساتھ رہے، اس دوران میں نے اہی جان میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے عقیدت و محبت کے جذبات کا خود مشاہدہ کیا۔ اہی جان میں بہت خوبیاں تھیں اور بہت اچکیں تھیں۔

جناب محمد علی شاہ، لندن  
اہی جان نہایت ہی محبت کرنے والی شخصیت تھیں۔ انی نے سلسلے کے ہر بہن بھائی کو بہت ہی شفقت سے نواز لکھے اور میرے گھر والوں کو ان کی شفقت لکھائی میں نے کم نہیں کی میں نے کراچی میں قیام کے دوران دیکھا کہ وہ ہر روز اپنے کمرے میں میلاد اور نعمت کی محافل منعقد کرتی تھیں۔ ان کی خدمت میں جو بھی نہ ضرورتاً اس کی کچھ نہ کچھ موضوع ضرور کیا کرتی تھیں چاہے ایک ہفتہ یا کوئی مٹھائی کا ٹوکائی یوں نہ ہو۔ اتنی مہربان مائیں تو ہم نے بہت کم دیکھی تھیں۔

جناب محتات علی، حیدر آباد  
اہی جان نہایت باذکار و حوصلہ مند اور بہت مبارک خاتون تھیں۔ ان مبارک ہستی کو جنتِ فردوس

اہی جان بہت شفیق، ہر ایک سے محبت کرنے والی، مہربان نواز خاتون تھیں۔ کسی بھی وقت کوئی بھی آجائے بغیر خدمت کے (چائے، شربت، لکھنا وغیرہ) دیکے بہار خدمت نہیں کرتیں۔ جو کچھ اس وقت کمرے میں موجود ہو وہاں سہانے کے سامنے رکھ دیتی تھیں۔ آپ احوال کے ہر بھی غریبوں کی مدد کیا کرتیں۔ غریب لوگوں کو سنے جوڑنے بنا کر مدد کرتا آپ کا خاصہ تھا۔

جناب طاہر رشید محفلِ آباد۔ آزاد کشمیر:  
اہی جان کا چہرہ دہشت پر نور تھا، وہ بہت مہربان نواز اور سخی خاتون تھیں۔ ان کی کوشش ہوتی تھی کہ ضرورت مندوں کی زیادہ سے زیادہ مدد کی جائے۔ جناب ڈاکٹر نور محمد، ننڈ والہ پانچ:

ہمارے لیے تو اہی جان اس دنیا کی عزیز ترین ہستی تھیں۔ انہوں نے مجھے اور میرے سب گھر والوں کو بہت شفقت سے نوازا۔

محترمہ امینہ منظور النساء، حیدر آباد  
اہی جان کو ہم نے حضور ﷺ کے عشق میں سرشار دیکھا۔ میں نے انہیں خانہ کعبہ کے سامنے اپنے سب عقلمی بچوں کے لیے اچھا اٹھارہ دیکھا کرتے ہوئے دیکھا۔ وہ بہت سخی، مہربان نواز اور دوسروں کی عزت و احترام کرنے والی خاتون تھیں۔ وہ بہت صابر بھی تھیں۔ آخری عمر میں بیماری کی تکلیف کے دوران بھی میں نے کبھی کسی تکلیف کی شکایت کرتے نہیں دیکھا۔ انہوں نے ہمیشہ یہی کہا کہ اللہ کا شکر ہے میں شکیک ہوں۔



سلسلہ عظیمیہ کی نہایت فاضل اور فعال رکن، ادیبہ، شاعرہ، محبت کرنے والی، دعا شعار بیوی اور گناہی ماں سعیدہ خاتون تہمت سے بچھڑے تیرا مال ہو چکے ہیں۔

سعیدہ خاتون  
سعیدہ خاتون، روحانی چہل سلسلہ شہادت اور ان کی تحریروں کی وجہ عزت و احترام لیا جاتا ہے۔ آپ کی تحریروں نے روحانی سالکین کو رہنمائی کی ہے۔

محترمہ سعیدہ خاتون کی پیدائش 1938ء میں بھارت کے شہر ناگپور میں ہوئی۔ قیام پاکستان کے بعد 1947ء میں اپنے والدین کے ہمراہ کراچی آئیں۔ شادی کے بعد 1961ء میں آپ انگلینڈ چلی ہو گئیں۔

سعیدہ خاتون کا بچپن، لڑکپن، جوانی اور سرکار کی زندگی..... غرض ان کی زندگی کے سارے دوران اللہ کی محبت سے مہارت تھی..... بچپن ہی سے ان میں خدائے تعالیٰ کی طرف سے کئی کئی عجیب و غریب باتیں رونے لگیں..... یہ سب جو قدرت کی توفیق سے ملی تھیں، چنانچہ ان کی شکیلی کے لئے راستے بھی کھلے چلے گئے.....

جس سعیدہ خاتون عظیمی کو حضرت بابا تاج الدین عظیمی سے بہت عقیدت تھی اور آپ ان سے کئی بار ملحق محسوس کرتی تھیں، سعیدہ خاتون جو محسوس کرتی تھیں کہ انہوں نے ہمیشہ یہی کہا کہ اللہ کا شکر ہے میں شکیک ہوں۔

پہلی بڑی بہن کو کراچی اور سال کر دیا کرتی تھیں.....

## سعیدہ خاتون



میں روحانی ڈائجسٹ کا اجراء ہوا۔ روحانی ڈائجسٹ کے شمارے کراچی میں قائم سعیدہ خاتون کی بہن کی نظروں سے گزرے تو انہوں نے سعیدہ خاتون کی واردات و کیفیات چیف ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کو ارسال کر دیں۔

روحانی ڈائجسٹ مئی 1979ء کے شمارے میں پہلی مرتبہ سعیدہ خاتون کی روحانی کیفیات "واردات" کے مسئلہ کا نام کم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کے تحریر کردہ پیش کے ساتھ شائع ہوئیں: "یہ واردات روحانیت سے سرشار، باطنی صلاحیتوں سے





# پیشانی اللہ تعالیٰ کے ہر دم کے سلام کتابوں

کیوں....؟  
کیونکہ دعائی کے پاس شیخ محمد بن راشد الختوم جیسا  
سکران ہے جب کہ ہم ان جیسے دفتری لوگوں سے  
عزیم ہیں۔

شیخ محمد میں ایسی کیا خوبی ہے جس کے ذریعے  
انھوں نے دعائی کو دنیا کی جدید ترین ریاست بنا دیا اور  
ہمارے سکرانوں میں ایسی کون سی خانی ہے جس کی  
وجہ سے ہمارا ملک ترقی نہیں کر رہا....؟

شیخ محمد میں تین خوبیاں ہیں وہ دنیا میں ہندو ہو،

سکھ ہو، عیسائی ہو یا ہودی ہو یہ اس  
کی خوبی، اس کی کامیابی اور اس کے

بترے سے سیکھتے ہوئے دیر نہیں لگاتے۔ شیخ کو دس  
برسوں میں دنیا کے جس ملک اور جس شخص سے

کامیابی کا نسخہ ملا انھوں نے فوراً لے لیا، دوسرا ایہ  
چیزوں کو فوراً "امپلی منٹ" کرتے ہیں، یہ مشورہ

کرتے ہیں، فیصلہ کرتے ہیں اور کام شروع

شیخ محمد بن راشد الختوم دعائی کے سکران ہیں، یہ  
ان کے انقلابی لیڈروں میں شمار ہوتے ہیں۔ شیخ محمد

نفروری 2006ء میں دعائی کی عمان اقتدار سنبھالی  
اور انھوں نے دس برسوں میں ریاست کا مقدر بدل

دیا، دعائی اب ساحلوں اور تاجروں کی جنت کہلاتا ہے۔  
ناپھرسے ڈیڑھ کروڑ سیاح ہر سال دعائی آتے ہیں۔

یہ ہوٹلوں، موٹروں اور شاہیگ سینٹروں کا شہر بھی  
ہے۔ یہ اسپورٹس کے متوالوں کی آخری منزل بھی

ہے اور یہ عیاشیوں کی جنت گشت بھی ہے۔ دعائی کا  
رقبہ 4114 مربع کلومیٹر اور آبادی

12 لاکھ 60 ہزار ہے، موسم گرم اور  
زمین بے حریت ہے مگر اس کے باوجود اس کا مٹی

83 ارب ڈالر، ذریعہ کیس آمدنی 24 ہزار ڈالر اور  
تجارتی حجم 1.4 ارب ڈالر رہے ہیں۔ پاکستان اس کے

مقابلے میں رہتے اور آبادی میں 200 گنا بڑا لیکن  
مستحیثیت میں 22 گنا چھوٹا ہے....

جاوید چوہدری

نچی اور خانگی مصروفیات بھی تھیں.... اس قدر  
مصروفیات کے باوجود روحانی ڈائجسٹ کے کارکن  
کے ساتھ آپ کا رشتہ برقرار رہا.... آپ کی

تحریروں میں ٹھٹھ نہیں آیا۔  
سعیدہ بائی نژدہ لقم میں منفرد انداز کی حامل

تھیں۔ روحانی ڈائجسٹ میں اب تک سعیدہ بائی کے  
کل 68 مضمونات پر قلم اٹھایا۔ جن میں انفرادی

مضامین کی تعداد 50 تھی۔ 6 قسط وار کہانیاں تحریر  
کیں، جن کی کل 94 قسطاں شائع ہوئیں۔ سلسلہ وار

مضامین کی تعداد 6 تھی۔ 82 حصوں پر مشتمل  
تھے۔ دوسرے نام بھی تحریر کئے جو تین قسطوں میں

شائع ہوئے۔ مختلف پروگراموں کی رپورٹس بھی  
تحریر کیں۔ منقبت، نعت، غزل اور نظم کی تعداد 1

ہوئی ہے جو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر وقتاً  
بوقتاً شائع ہوتی رہیں۔

سعیدہ خاتون عظمیٰ کے مضامین، واردات  
کیفیات، سفر نامے، قسط وار کہانیاں بعد میں نکلیں

صورت میں بھی شائع ہوئیں، جن میں روحانی ڈائجسٹ  
روح کہانی، انداز کا سفر، خوشبو، جوگن، روحیں

ہیں، قدیم، گیارہ ہزار فریکوئنسی، قرآن اور  
تقدیر، مراقبہ کی اقسام اور معرفت عشق شامل ہیں۔

محترم سعیدہ بائی 23 مارچ 2003ء کو خلیج کے  
شہر بانجشہر میں انتقال کر گئی تھیں۔

سعیدہ بائی کے انتقال سے خاص طور پر  
میں مقیم عظمیٰ بنی بنجائی بہت محبت کرنے والی تھیں

ماں جنہیں شفیق ہستی کے سایہ عاطفت سے  
محروم ہوئے۔

معذور ایک پاکستانی خاتون پر گزری ہے جو بانجشہر  
انگلینڈ میں ایک معزز عہدے پر فائز ہیں۔ واردات  
کی پہلی قسط شائع کی جا رہی ہے تاکہ ہمارے سامنے یہ

بات آجائے کہ مرد حضرات کی طرح خواتین کو بھی  
اللہ تعالیٰ نے روحانی صلاحیتوں سے

فیتنا بنا کر ہے....  
یوں روحانی ڈائجسٹ کے ساتھ سعیدہ خاتون کی

ادبی و علمی آواز ہو گیا۔ ان دنوں روحانی ڈائجسٹ  
کے صفحات پر حضور کلدر بابا اولیاء کی کتاب "روح

و حکم" قسط وار شائع ہو رہی تھی.... لوح و قلم نے  
آپ کے دل پر بے حد اثر کیا اور آپ نے حضرت

خواجه شمس الدین عظیمی صاحب کو خط تحریر کیا....  
اشیخ عظمیٰ صاحب نے بعد ازاں سعیدہ خاتون

کو بانجشہر میں ایقامی مراقبہ کرانے کی اجازت بھی  
دے دی.... سعیدہ بائی بتاتی تھیں کہ یہ میرے وہم

گمان میں بھی نہ تھا کہ مجھے اس قدر عظیم ذمہ داری  
نصیب ہو جائے گی....

سعیدہ بائی نے بانجشہر انگلینڈ میں اپنے گھر پر  
مغل مراقبہ کا آغاز کیا تو ابتدا میں چندے چلنے

والے ہی اس مغل میں شریک ہو کر تے....  
1983ء میں حضرت عظمیٰ صاحب انگلیٹہ تشریف

لے گئے اور مراقبہ ہال کا باقاعدہ افتتاح فرمایا.... اس  
روز سے سعیدہ خاتون کی مصروفیات میں اضافہ ہو گیا

اور دیکھتے ہی دیکھتے ان کی عمر انیس میں انگلینڈ کے دیگر  
شہروں میں بھی مراقبہ ہال قائم ہونے لگے....

1991ء تک لندن، بریٹن، فریڈ، ہڈز فیلڈ اور  
ٹھاکسویں سلسلہ عظیمیہ کے مراقبہ ہال روحانی مشن

کی خدمات انجام دے رہے تھے.... سعیدہ بائی کی





یہ ہماری طرح بحث سامنے مسلحانہ مشورے اور جوئے تلاش کرنے میں وقت ضائع نہیں کرتے۔ ان کی تیسری اور بڑی خوبی، اچھے آئینہ باز ہیں۔

دینی گفت کی پہلی اسلامی ریاست تھی جس نے معاشرے کو بہر ل کیا، جس میں برقعہ اور اسکرٹ دونوں ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ جس میں مسیحا خرابات دونوں ہیں اور دونوں کے درمیان قانون کی دیوار کھڑی ہے، جس میں مذہب و تمدن ہر دو بھی ہیں، دنیا کی بلند ترین عزت برج فلطف کی دنیا کی سب سے بڑی گھوڑا سواری بھی، سینیٹور بھی، سلیٹو بھی، میڈیا سٹی، انٹر نیٹ، لینک سٹی بھی اور دنیا کی خوبصورت مسجد بھی۔ دینی پورٹ کا شمار دنیا کی نویں صدی میں ہوتا ہے اور یہ گلف میں سیاحت سے کہنے والی سب سے بڑی ریاست بھی ہے۔

یہ تمام اعزاز اچھے اور ان کے آئینہ باز کمال ہیں اور اس کا سارا کریڈٹ شیخ محمد بن راشد کو جاتا ہے۔ یہ اچھے آئینہ باز کے انکسرت بھی ہیں اور سارے بھی۔

یہ شیخ کے ان انوکھے آئینہ باز کا نتیجہ ہے کہ آپ دینی باتیں اور آپ دینی سڑک کے کسی کار پر کھڑے ہو جائیں اور آپ دینی باتیں دیکھیں، آپ کو یہ شہر نیویارک، لندن اور ٹوکیو سے نہیں لگے گا۔ یہ ان انوکھے آئینہ باز کا کمال ہے۔ آپ کو اس شہر میں آج برائی بھی لگتی ہے، وفات بھی، مصوبی ایجنٹس بھی اور آباد ساحل بھی۔ یہ شہر، یہ ریاست ترقی کی جدید ترین مثال ہے اور اس مثال کا ہر ایک شخص

کے سر بند ہے اور وہ شخص شیخ محمد بن راشد تھا۔ شیخ محمد بن راشد الخلیفہ کے تازہ ترین آئینہ باز نے بھی پوری دنیا میں تہلکہ مچا دیا۔ انھوں نے خوشی اور برداشت کی وزارت بنانے کا اعلان دیا۔ یہ وزارت ملک میں مسرت، خوشی اور خوشی میں بھی اضافہ کرے گی اور یہ لوگوں کو برداشت سبق بھی دے گی۔ یہ وزارت اگر قائم ہو جاتی ہے یہ باقاعدہ کام شروع کر دیتا ہے تو یہ دنیا کے انقلاب ثابت ہوگی۔

ہم انسان پہلی چیز سے لے کر آخری تک کے کردار پر صرف تین چیزیں تلاش کرتے ہیں: خوشی، سکون اور آسائش۔

ہم اگر کسی دن بیٹھ کر اپنی زندگی کا تجزیہ کریں ہم یہ سامنے پر مجبور ہو جائیں گے، ہمارے پاس دو ثابت کچھ ہے لیکن ہم اس کے باوجود خوشی سکون اور کفر نہیں ہیں۔

کیوں....؟

آپ اس کیوں کے جواب سے پہلے ایک ریسرچ بھی ملاحظہ کیجیے۔ نیویارک کی وال اسٹریٹ دنیا کا انکم کسٹینٹ ہے۔ یہاں دنیا کے تمام لوگوں، کمپنیوں اور امریکہ کے دفاتر ہیں۔ دنیا کے سے بڑی اسٹاک ایکسچینج بھی یہاں واقع ہے۔ امریکی معاشی حجم جس میں زمین ڈال رہے۔

آج سے چند سال پہلے جب وال اسٹریٹ امراسے پوچھا گیا ”کیا آپ خوش ہیں“ تو دیا تناوے اشتہار یہ تناوے فیصد امریکہ کا جواب تھا ”ہم آج تک خوشی کی نعمت سے محروم ہیں“ آپ وال اسٹریٹ کو چھوڑیے، آپ اپنے

سے پوچھیے، آپ اپنے داہیں بائیں موجود خوشحال لوگوں سے بھی پوچھیے، آپ کو ان میں بھی زیادہ تر لوگ چھوڑنے، زور دینے، دنگی، اولاس اور اپنی ذات میں نہیں ہیں۔

کیوں....؟

کیونکہ کسی نے آج تک انھیں خوشی کے بارے میں بتایا ہی نہیں، کسی نے انھیں خوشی کی ٹریننگ ہی نہیں دی، کسی نے انھیں یہ سمجھایا ہی نہیں کہ برداشت اور خوشی کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔

آپ اپنی برداشت جتنی بڑھاتے جاتے ہیں۔ آپ کی خوشی میں اتنا ہی اضافہ ہو جاتا ہے۔ کسی نے انھیں یہ بھی نہیں بتایا کہ برداشت انسان کی ذاتی صفت ہے اور معاشرے کے خوبی زیادہ ہوتی ہے، اگر آپ کی سڑک، آپ کی گلی، آپ کے اسکول، آپ کے دفتر اور آپ کی مارکیٹ میں برداشت نہیں ہوگی تو آپ کی ذاتی برداشت کا سوا تھلہ خشک ہو جائے گا۔ آپ جتنے ہی پڑھ لکھے اور مذہب کیوں نہ ہوں، آپ کی برداشت جواب دے جائے گی۔

میں خود ذاتی سطح پر برداشت کے بحران کا شکار ہو رہا ہوں، مجھے غصہ نہیں آتا تھا، میں بڑی سے بڑی باتیں کر برداشت کر جاتا تھا، میں 90 فیصد ٹیلی فون کا رز بھی سنا تھا، ای میل کا جواب بھی دیتا تھا اور اس انکم ایس بھی پڑھتا تھا لیکن مجھے چند ماہ سے محسوس ہو رہا ہے کہ میں اب غصے میں آ جاتا ہوں۔

میں نے میڈیکل ٹیسٹ کرائے، میرا بلڈ پریشر بھی نارمل تھا، شوگر بھی معمولی خشک ہوتی ہے، الحمد للہ کوئی معاشی، گھوڑیو اور سماجی پریشانی بھی نہیں لیکن میں اس کے باوجود غصے میں آ جاتا ہوں۔ میری

برداشت کم ہو رہی ہے۔

کیوں....؟ میں جب بھی اس نقطے پر سوچتا ہوں، مجھے صرف ایک جواب ملتا ہے ”جب شہر میں برداشت نہیں ہوگی، جب لوگ گلیوں میں ایک دوسرے کو کھاتے ہوئے ہوں گے تو پھر عام انسان کتنی دیر تک اپنی برداشت سنبھالے گا“

مجھے اپنی مثال سے محسوس ہوتا ہے کہ برداشت افراد کا مسئلہ نہیں ہوتی، یہ ریاستوں کا پرانہ ہوتی ہے اور جب تک ریاستیں برداشت اور خوشی دونوں کو اتنی اہمیت نہیں دیتیں جتنی یہ تعلیم، صحت، انصاف اور دفاع کو دیتی ہیں۔ اس وقت تک افراد میں خوشی اور برداشت پیدا نہیں ہوتی۔ آج خود سوچئے، ملک میں جب تک کسی بھی شخص کسی بھی شخص کو کافر، بے ایمان، جاہل، اور نیکو قرار دے دے گا تو لوگ کتنی دیر برداشت کریں گے۔ آپ خوشی کے لیے کسی پہاڑ، کسی جمیل، کسی ریسٹوران، کسی کافی شاپ، کسی سٹار، کسی لائبریری اور کسی مسجد میں بیٹھے ہیں اور اچانک کوئی شخص آپ کے سامنے بیٹھ کر آپ کا اعتبار شروع کر دیتا ہے تو آپ کتنی دیر خوش رہیں گے۔

میں پچھلے دنوں اپنی بیٹی کے ساتھ ایک آئس کریم پارک پر گیا، ہم نے ابھی کپ اٹھا دی تھی کہ ایک صاحب بیٹی آئی اسے کپ بچکاری پر نوٹی لینے کے لیے چلے گئے۔ میں نے ان سے عاجزی کے ساتھ عرض کیا:

”سر میرے لیے آئس کریم کا یہ کپ دنیا کی تمام اینٹ لائٹرز سے زیادہ قیمتی ہے، آپ میرا کپ کے مجھے چاہ سال کی اپنی سب سے قیمتی سا ساتھ لے آجائے گے دیکھ“



خوشی کڑوی ہو گئی۔

دو صاحبِ قوراسات بنا کر چلے گئے لیکن میری خوشی اور برداشت کے ان چھوٹے چھوٹے لمحوں کی حفاظت بہر حال ریاستوں کی ذمہ داری ہوتی ہے۔

کیوں...؟ کیونکہ یہ دونوں سماجی کلچر کی محتاج ہیں اور یہ کلچر ریاست پر وان چڑھائی ہیں، یہ افراد کے بس کی بات نہیں ہوتی۔

مجھے جھپٹے دونوں خوشی کے چھ بنیادی عناصر پر ایک میڈیکل ریسرچ پڑنے کا اتفاق ہوا۔ اس تحقیق نے انکشاف کیا کہ خوشی کے چھ عناصر میں غینہ پہلے نمبر پر آتی ہے۔ آپ جب تک مکمل اور گہری غینہ نہیں لیتے آپ کے جسم میں اس وقت تک خوشی کے انڈامپید نہیں ہوتے۔ دوسرا عنصر انکسارِ ساز تھا۔

آپ جب تک دوزخ اندہ ایک سے زیادہ جھنڈ دروڑ نہیں کرتے، آپ اس وقت تک خوش نہیں ہو سکتے۔ تیسرا عنصر خدا کی ذلت پر بھروسہ اور ذکر الہی تھا۔ چوتھا عنصر مناجات اور صحت بخش خوراک تھی۔

پانچواں عنصر زمانی تعلقات تھے آپ جب تک ان لوگوں سے وابستہ نہیں ہیں، رہتے ہیں جس سے آپ کو خوشی ملتی ہے۔ آپ اس وقت تک خوش نہیں ہو سکتے۔ چنانچہ خیر خواہی تھا۔ آپ جب تک اپنی اور اپنے ناصیب کی ضروریات پوری نہیں کرتے، آپ اس وقت تک خوش نہیں ہو سکتے۔

آپ اگر ان چھ عناصر کو بیز پر رکھیں تو آپ کو تعلقات کے سوا باقی پانچ عناصر میں حکومت کا مکمل دخل ملے گا۔ ملک میں جب بار بار دہشت گردی کے ہزار گتے دہتے گئے، ملک میں شہر کے خلاف کوئی قانون

نہیں ہو گا۔ لاڈلہ اسٹیج، ہڈن اور میوزک سسٹم کے لیے کوئی ضابطہ اخلاق نہیں ہو گا اور جب سرحدوں میں ہیز اور کریمنز میں جھگڑے نہیں چلیں گے تو کون کا فرینڈ پوری کر سکے گا۔ ملک میں جب پارک، میدان اور جم نہیں ہوں گے، واک کے لیے فٹ پاتھ نہیں ہوں گے اور سائیکل ٹریک نہیں بنیں گے تو ورزش کیسے ممکن ہو گی۔

ملک میں جب فرستے خدا، رسول اور صحابہ کو آپس میں بات نہیں ملے۔ کٹر کاتھوئی موبائل فون کی سم سے اردال اور آسان ہو گا اور جب مسجدیں اللہ کے بجائے فرقوں سے منسوب ہو جائیں گی تو کون خوش نصیب اطمینان سے عبادت کر سکے گا۔ ملک میں جب گدگدوں کا دشت نام لے گا، پکڑوڑے اور سموسے موبائل آئل میں تلے جائیں گے۔ سبزیاں سیورج کے پانی میں اگائی جائیں گی اور ریسٹوران اور مٹھائی کی دکانوں سے مرے ہوئے چوسے لکھیں گے تو کس بد نصیب کی خوراک پوری ہو گی اور جب ملک

میں روزگار کے ذرائع محدود ہوتے جائیں گے، کارخانے بند اور شاہجی سینٹر بڑھتے جائیں گے۔ جب کیتھوں میں باؤسنگ سوسائٹیاں بنیں گی اور جب میں کرپڈو لوگوں کے ملک میں صرف سلازے آٹھ لاکھ لوگ ٹیکس دیں گے تو خوشحالی کیسے آئے گی...؟ لوگ اپنی ضروریات کیسے پوری کریں گے۔

برداشت ہو یا خوشی یہ دونوں حکومتوں کے بغیر ممکن نہیں ہیں۔ شیخ محمد بن راشد المکتوم اس ذمہ داری کو سمجھنے والے دنیا کے پہلے حکمران ہیں۔ میں اس شخص کی ویزم کو سلام پیش کرتا ہوں۔



جنگل میں بیٹھے اس ضعیف العمر شخص کی کل ملکیت فقط گھاس، ٹھکوں سے تیار کردہ جھوپڑی اور ایک پائو ہرن تھا۔ بیان کیا جاتا ہے کہ ایک روز وہ بزرگ اپنی جھوپڑی میں بیٹھے تھے کہ باہر سے چند لوگوں کے تھپتھے، اس بزرگ کی ہاتھوں سے نکلے۔ ذرا قریب جاکر صورت سال دیکھی تو اس بزرگ کا پائو ہرن زمین پر پڑا تپ رہا تھا اور اس ہرن کے چاروں جانب چند نوجوان حقیقتہ نگارے تھے اور ان کے منہ سے یہی الفاظ نکل رہے تھے



”واہ شہزادے! واہ کیا نشانہ لگا رہا ہے...؟“ تمام صورت حال کا اس بزرگ کو جلد ہی ادراک ہو گیا۔ اس بزرگ کے سامنے ایک مغل شہزادہ کھڑا تھا جو کہ اپنے دوستوں کے ساتھ جنگل میں شکار کی نیت سے آیا تھا اور اس خاک نشین بزرگ کے ہرن پر اپنا نشانہ آ کر مارا تھا۔

جہانگیر بزرگ جانتا تھا کہ شکار کرتا بیکار ہے، پھر بھی اس بزرگ نے اپنے اندر تقویٰ بہت پیدا کی اور شہزادے سے مخاطب ہوا۔ ”شہزادے! یہ تم نے کیا کر دیا...؟ تم نے جس ہرن کو نشانہ بنایا ہے میری تو وہی سناٹا تھی۔ تم نے تو گویا

سلطنت اپنی پیش پرستی دوز پرستی و عام ہندوستانوں سے اپنے تبارہ اسلوک کے باعث زمین بوس ہو گئی۔ یہ بھی مغل حکمرانوں اور ان کی بگڑی اولاد ہی کا دوش تھا کہ سات سندھ، پار سے تجارت کے بہانے آنے والے ایبٹ آباد کے لوگ ہندوستان پر مسلط ہو گئے اور بعد ازاں تاج برطانیہ ہمارا حکمران بن بیٹھا۔ بہر کیف ایک روز وہ بزرگ کسی باعث قریبی شہر تشریف لے گئے۔ بازار میں دیکھا کہ جہاں لوگ اپنی اپنی تجارتی سرگرمیوں میں مصروف ہیں وہیں پر ایک نوجوان جو کہ دونوں ناٹگوں سے محروم تھا اپنے ہاتھوں میں

## پاکستان

ایم اسلم کھوکھر











پھر گیا۔ انگلستان اور فرانس کے ساحلوں کے درمیان ایک جنگ سمندری گزر رہا ہے۔ اس مقام پر ہسپانوی بیڑا اور انگلستانی بیڑا دونوں آئے سانسے ہوئے۔ حالانکہ انگلستان کے بحری جہازوں کی بناوٹ ایسی تھی کہ ان کو آسانی سے مونا جاسٹک تھین انگلستانی فوج اس صلاحیت کا فائدہ نہیں اٹھا سکی اور اس لیے ہسپانوی فوج کو زیادہ نقصان نہیں پہنچا سکی۔

ہسپانوی بیڑے نے کالی کی بند گاہ کے قریب لنگر ڈالے کیونکہ انہیں وہاں سے اور فوجوں کو لینا تھا۔ رات کی تاریکی میں انگلستانی فوج نے اپنے کچھ جہازوں کو آگ لگا دی اور انہیں ہسپانوی جہازوں کی طرف دھکیل دیا۔ یہ جہاز ہوا پانی کے زخ پر بہتے ہوئے ہسپانوی جہازوں تک پہنچ گئے ہسپانوی فوجوں نے بدحواسی میں اپنے جہازوں کے لنگر کاٹ دئے تاکہ ان کے جہاز آگ کی لپٹ میں نہ آجائیں۔ لیکن لنگر کاٹ دینے سے ان کے جہاز بھی ہوا اور پانی کے دوش پر بہتے ہوئے شمال سمندر میں جا پہنچے۔ اس وقت تک انگلستانی فوج کا بارود ختم ہو گیا تھا۔ اس لیے وہ انگلستانی ساحل کی طرف واپس مڑ گئی۔ اب ہسپانوی فوج واپس ہسپانیہ نہیں جا سکی تھی۔ کیونکہ واپسی کے راستے پر انگلٹی فوج تھی



اور ہوا کا رخ بھی ان کے خلاف تھا۔ اس لیے ہسپانوی فوجوں کے پاس اس کے سوا اور کوئی چارہ نہیں تھا کہ حکم کر شمال میں سکاٹ لینڈ کی طرف جائیں اور وہاں سے مڑ کر آئرلینڈ سے ہوتے ہوئے ہسپانیہ واپس پہنچیں۔

جب ہسپانوی فوجی سکاٹ لینڈ سے جنوب طرف مڑے تو انہیں شدید سمندری طوفان کا سامنا کرنا پڑا جس کی وجہ سے ان کے جہاز بھریں کے زور پر آؤٹریڈ کے ساحل کی طرف بہنے لگے۔ عام طور پر ایسی صورت حال سے بچنے کا طریقہ یہ ہوتا تھا کہ جہازوں کے لنگر گر ادائے جائیں اور موسم کے نیکے کچھ دوکھ لگ جائے۔ لیکن ہسپانوی ایسا نہ کر سکے کیونکہ وہ کالی میں اپنے بہت سے جہازوں کے لنگر کاٹ چکے تھے۔ اس لیے ان کے 26 جہاز آئرلینڈ کے ساحل کے قریب غرق ہو گئے۔ جب تک وہ ہسپانیہ واپس پہنچے، ان کے تقریباً 20 ہزار فوجی اپنی جان سے ہاتھ دھو چکے تھے۔ اسے زیادہ نقصان اور جہازوں کی تباہی کی سبب بڑی وجہ موسم ہی تھا۔

ہالینڈ کے لوگ جن کا انگلستان سے اقلی تھا انہوں نے ہسپانیہ کی شکست کے حوالے سے ایک یادگاری تمغہ جاری کیا۔

س 1815ء میں ہسپانوی نے ایک جنگ کا نقشہ بدل دیا۔ جنگ وائرلو Waterloo نامی لڑی گئی۔ وائرلو کا علاقہ تک بلیکسم کے شہر برسلوے قریب 21 کلومیٹر (13 میل) کے خطے پر جنوب میں واقع ہے۔

بنایا گیا ہے کہ وائرلو کی جنگ میں صرف چند گھنٹوں کے دوران 70 ہزار سے زیادہ آدمی زخمی ہوئے یا مارے گئے۔ برطانوی فوج کے کمانڈر، دیوگ آف وگلٹن نے اس جنگ کا انتخاب کیا اور اونچی جگہ پر پڑاؤ ڈالا۔ ان فوج کی لڑائی فرانسیسی فوج سے تھی جس کے کمانڈر کا نام پیوٹن تھا۔ برطانوی فوج کے مقابلے میں انہیں فوجی بہت بڑی تھی۔ لیکن رات کو پڑاؤ (جو) ہسپانیہ کی ایک دیوار تھی کی فوج برطانوی فوج کی دے کے پیچھے والی تھی۔ اس لیے پیوٹن کی کوشش کی کہ وہ رات پڑنے سے پہلے دشمن فوج کو شکست دیں۔ مگر ایک مرتبہ پھر موسم کی وجہ سے جنگ نہ چلتی تھی۔ جنگ سے ایک رات پہلے مسلاو حارہ شروع ہوئی۔ فوجوں نے رات بڑی مصیبت میں کاٹی۔ لڑائی کے دن فوجوں نے اپنے لیے خیمے کھولے کر لے تھے پھر بھی وہ دوسرے پاؤں تک بچکے ہوئے تھے۔ ایک فوجی نے کہا کہ ان کے ہسزاتہ کیلے تھے کہ انہیں لگ رہا تھا کہ وہ کسی جھیل کی تہہ میں ہیں۔ بارش کے پانی کی وجہ سے میدان ڈھل کی طرح بن گیا تھا۔

پیوٹن کا منصوبہ تھا کہ وہ وگلٹن کی فوج پر صبح دوتے ہی حملہ کریں گے۔ لیکن بارش کے باعث زمین کچھ بھرے ہوئی تھی۔ جنگ اسی وقت شروع ہو سکتی تھی جب زمین کسی حد تک خشک ہو جاتی۔

فرانسیسی فوج کا ایک بڑا حصہ ان کی توپیں تھیں لیکن بچھڑ کر دے توپوں کے منے زیادہ کامیاب نہیں ہو رہے تھے۔ کچھ زمین پر ہونے کی وجہ سے توپوں کے گولے تھیں سے ٹکر کر زیادہ اچھل نہیں رہے تھے۔ یوں پیوٹن کا منصوبہ کامیاب ہو گیا۔

موسم کی خرابی کی وجہ سے پیوٹن اور ان کی فوج کو شکست کا منہ دیکھنا پڑا اور پیوٹن کو قیدی بنالیا گیا۔ ان دونوں واقعات نے تاریخ پر گہرا اثر چھوڑا ہے۔ مگر ہسپانیہ اور فرانس کو موسم کی وجہ سے شکست نہ ہوئی تو تاریخ جانچ پڑھو اور ہی ہوئی۔ ہسپانیہ اور فرانس کی شکست کی وجہ سے برطانیہ ایک عالمی طاقت کے طور پر ابھرا۔

موسم کے دنیا کی تاریخ پر اثر کے مزید واسطے ملاحظہ فرمائیے:

پیوٹن اور وائرلو جیسے جنگ جوں نے جب دوس پر حملہ کیا تو دونوں کو بڑی فانی طوفان کے باعث نہ کی کھائی پڑی۔ دونوں واقعات میں حقیقی حوجہ یہ ہے کہ پیوٹن اور وائرلو ایسے موسم میں حملہ آور ہوئے تھے جب برف بارش کا نام ورفان نہ اپنے لیے خیمے کھولے کر لے انسانی حالت میں ایسے کسی موسمیاتی مجبے موجود ہیں جو ہمیں دنگ کر دیتے ہیں۔

1814ء میں امریکہ میں غاصب برطانویوں نے واٹسٹن کی عمارتوں میں آگ لگا دی تاکہ امریکہ کا دارالحکومت بل کر راکھ ہو جائے۔ لیکن اسی دن واٹسٹن کی تاریخ کی ہمارا رڈ شدہ گولا (نوٹاؤ) تھامنے کہاں سے نمودار ہو گیا۔ اس نے نام صرف جتنی عمارتوں کی آگ بجھا دی بلکہ برطانوی فوج کا سارا سامان بھی اٹھ لے گیا۔ چنانچہ برطانویوں کو حاکم ہو کر پاپا ہونا پڑا۔ لیکن موسمیاتی مدد کی سب سے مشہور مثال وہ ہے جو تاریخ میں کی کانزی Kami Kaze کے نام سے مقبول ہوئی ہے۔ بعد میں جاپانی خود کش ہاتھوں کے لیے بطور اصطلاح استعمال کی گئی۔

نومبر 1274ء کی بات ہے جب منگولوں نے



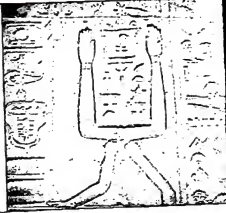
# نام کید رکھیں؟



مانا تھا کہ انسان صرف مادی وجود (جسے وہ خت Khat کہتے تھے) کا نام نہیں بلکہ کئی باطنی وجود کا مجموعہ ہے۔ جو اس کے ساتھ بڑے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر شیت (Sheut) یعنی سایہ، لب (lb) یعنی قلب و جذبات، با (Ba) شخصیت یا رہنمائی، کا (Ka) روح زندگی کا جو براہ (Akh) سوچ و ذہن اور رین (Ren) یعنی نام۔ مصریوں کا ماننا تھا کہ نام انسان کے مرنے کے بعد بھی ہمیشہ اس کی روح کے ساتھ بڑا رہتا ہیں۔

وہ خط جہاں نام رکھنے کے معاملے کو بہت زیادہ

Akh	✍
Ka	☞
Ba	☛
Khat	☞
Ren	☞
Ab	☞



نام رکھنے کی تاریخ  
انی اہمیت اور شخصیت پر اس کے اثرات کو  
سے ہی نام بابت رہا ہے، تاریخ کے مطالعہ سے  
پتا چلتا ہے کہ دنیا کی قدیم ترین تہذیب مصر میں بھی  
ایک خاص حیثیت حاصل تھی۔  
قدیم مصر کی تحریروں کتاب الاموات Book  
of Death اور کتاب النفس Book of Breath  
سے معلوم ہوتا ہے کہ مصر کے لوگ  
انسان کا ایک اہم حصہ سمجھتے تھے، مصریوں کا

حب چین پر قبلائی خان کی حکومت تھی اور اس  
جاپان میں فتح چینی بنانے کے لیے ہر ممکن  
استعمال کیے۔ باہر کے وسط میں منگول جاپان  
پاکستان سے جاپانی فوجیوں سے تکرانی جہاں سات  
قفل اسے پہا ہوا پڑا تھا۔ اس بار بھی ان کے  
جہاز تباہ و برباد ہو گئے۔ اور اس تباہی کا ذمہ  
سندری طوفان تھا۔  
مکن ہے، آپ سوچ رہے ہوں کہ شاید  
جاپان میں سندری طوفانوں کا آتا معمول ہو گا۔  
سوچنا ہے۔  
پاکستان میں شدید سندری طوفان آتا  
نہیں، پھر منگولوں نے پہلا حملہ ہوا جو بحر میں کیا تھا  
جاپان میں سندری طوفان کا موسم ختم ہو جاتا ہے  
(جاپان میں موسم گرما کے دوران سندری طوفان  
جسے جاپانیوں سمیت والے بتاتے ہیں کہ ایک سے  
سوسال کے درمیان شدید سندری طوفان کا تباہی  
بلد ہوتا ہے، لیکن یہ منگولوں کی بد قسمتی ہے کہ وہ  
بھی جاپان پر حملہ آور ہوئے، شدید سندری طوفان  
نشانہ بن گئے۔  
سندری طوفان نے پہلا حملہ کیا۔ منگول  
فوج 800 جنگی بحری جہازوں اور 23 ہزار فوجیوں پر  
مشتمل تھی۔ منگول دو ہفتوں بعد جاپانی بندرگاہ  
پاکستان پہنچے اور وہاں اپنی ابتدائی چوکی قائم کر لی۔  
اس زمانے کی جاپانی شاہی حکومت بہت کمزور تھی۔  
صاف نظر آ رہا تھا کہ وہ منگول حملے کے سامنے نہیں  
ٹھہر پائے گی۔ 19 نومبر کو منگولوں نے حملہ کیا، تو  
انھیں اپنی جیت چینی نظر آنی تھی، چینی موسم نے  
مداخلت کر ڈالی۔ دیکھتے ہی دیکھتے ایک زبردست  
سندری طوفان نے پاکستان پر دھاوا بول دیا۔ وہ آگ آگ  
خود دار ہوا اور منگولوں کے تین سو بحری جہاز ہالے  
گیا۔ منگول جنگی جہازیں بھی دھواں دہاں ہو گئے۔ ان  
کی حالت ناز و گم کہ یہ ہائل نہیں لگتا تھا کہ یہ وہی  
منگول ہیں جنہوں نے گوریا سے بھگتی کر دیا کہ ہڈا ڈالا  
اور بی بی گری منگولیت سے دباؤ کر دیں۔  
منگول بھی بہت ہارنے والوں میں سے نہیں  
تھے۔ 1274ء میں وہ زیادہ لاڈ لنگر کے لیے بحر ہند  
ہوئے۔ اس بار پہلی چار ہزار جنگی بحری جہاز شریک  
ہوئے جن پر ایک لاکھ چالیس ہزار فوجی سوار تھے۔  
مزید ریل ہی حملہ دواظرہ چین اور گوریا سے کیا گیا۔

روایات اور حدت کا احترام ہے، اور دواظروں کا معیار ترین نام  
منطقہ شریا جبکہ اگر کچھ مسیحی امتثال کر گئی ہیں۔  
انٹرنیشنل راجون  
اریب وڈرامہ نگار فاطمہ شریا جی کے انتقال سے پاکستان اور دنیا بھر  
میں ان کے کرداروں اور اس کو گورنریں، بجا بہت و شمع دار، منسارہ، مٹا کے  
چند روز سے سرشار بہت محرم خاتون تھیں۔  
وہاں سے کہ ان کی سفارت ہو اور انھیں جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام  
مطا ہو۔ آج ان کے سب پسماندگان اور دوستگان کو صبر جمیل عطا ہو۔





ہے موجود الذات (Substance) نہیں۔  
الفاظ جس چیز کو ظاہر کرتے ہیں اس سے ان کا  
کوئی لازمی رشتہ نہیں ہوتا جو بالفاظ پھول کا اصل  
پھول سے کوئی تعلق نہیں ہے پس وہ کیا نام ہے، شاید  
اسی لفظ کو چڑھ کر شیکھر نے کہا تھا کلاب کو جس نام  
سے بھی پکارو وہ کلاب ہی رہے گا۔



لیکن اگر یہ حقیقت ہے کہ لفظ اپنے مفہوم تک  
اس وقت تک نہیں پہنچتا جب تک کہ اُن کے متعلق  
آپ کے ذہن میں پہلے سے کوئی تصور یا احساس موجود  
نہ ہو تو یہ بھی حقیقت ہے کہ شخصیت بھی دراصل آپ  
کے احساسات اور سوچ کا مرکب ہوئی ہے۔  
جس طرح لفظ کے متعلق قلم تصور ہی احساس  
اور معنی تشکیل اور تبدیل کرتا ہے، اسی طرح نام جو  
کہ خود لفظ ہے آپ کے احساس اور سوچ کے مجموعہ  
یعنی شخصیت کو تشکیل اور تبدیل کرتا ہے۔

اسلام میں نام کی اہمیت.....  
بچہ کی والدہ کا نام.....  
بچہ کے والد کا نام.....  
تاریخ پیدائش.....  
صنف لڑکا / لڑکی.....  
دوسرے بچے یا بچیوں کے نام.....  
اس بچے کے لئے والدین کے چند ہی نام (اگر کوئی  
سوچ کر نام دے تو).....  
خدا کیلئے کا پتہ.....  
"نام یا رکھیں" معرفت روحانی ذائقہ

1- ذی، 1/7 تاہم آباد کر ائی 74600  
فون: 36688931 (021)  
یا پھر میں ان ایڈریس پر ای میل کر سکتے ہیں  
digest.roohani@gmail.com  
roohanidigest@yahoo.com

قص، اور انہوں نے نام کی اہمیت سے سرسے  
انکار کیا ہے۔ جیسا کہ یونانی فلسفی افلاطون اپنا  
مکالمے کر۔ نیلس Cratylus نے لکھا ہے کہ الفاظ  
(ہمارے ناظر اعصاب سے نکلنے والی آوازیں) کا مفہوم  
یا اشیا کی روح سے واسطہ ہو تا ضروری نہیں۔ اسی لیے  
لوگ جنہیں بہادر کہتے ہیں وہ بزدل بھی ہو سکتے ہیں  
اور جنہیں خوبصورت قرار دیا جاتا ہے وہ بد صورت  
بھی ہو سکتے ہیں۔ نام اور اس سے مفہوم کے باہر  
رشتے کے غیر فطری ہونے کا تصور افلاطون کے ہر  
کسی نے کسی شکل میں باز نہ کیا۔ ایسی چیز برکتے، نقشے اور  
سکیل کے یہاں پایا جاتا ہے۔ افلاطون کے نقش قدم  
پر چل کر سوئس فلسفی فریڈریش ڈی سویر  
Ferdinand de Saussure نے سبکی قائم کی  
سبکی تائید کی تھیوری پیش کی کہ، لفظ معنی سبکی قائم  
اس سے مراد ہے کہ ذہنی تصور یعنی سنی فائیز میں  
کوئی "فطری رشتہ" نہیں۔ لفظ کسی نہ کسی تخیل  
جنم دیتا ہے اور تو اسی جانب مرکوز ہو جاتی ہے۔  
جب ایک لفظ کا دوسرے لفظ سے تعلق لگتا ہے تو ذہن  
پر ایک نقش ابھرتا ہے اور تصور یا Signifier  
سے تصور معنی Sgnified کا فاصلہ ملتا ہے۔  
جب نام لگتا ہے تو معنی پیدا ہوتے ہیں۔ وہ چوڑا دل  
دینے میں کھتا ہے مفہوم نہیں رکھتا کیونکہ اسے  
مفہوم میں ڈھالنے والا کوئی موجود ہی نہیں۔ لیکن جب  
اسی پھول کو کسی معاشرے میں کہیں دو توتان بن جاتا  
ہے مثلاً جنازے کا حصہ بن جاتی تو وہ کم کاٹھن بن جاتی  
گاہ کسی صورت میں پھول تصور نام Signifier اور  
بطور تصور معنی Signified تصور ہو گا۔

سو سیر کے مطابق زبان ایک ہیئت (Form)  
قص، اور انہوں نے نام کی اہمیت سے سرسے  
انکار کیا ہے۔ جیسا کہ یونانی فلسفی افلاطون اپنا  
مکالمے کر۔ نیلس Cratylus نے لکھا ہے کہ الفاظ  
(ہمارے ناظر اعصاب سے نکلنے والی آوازیں) کا مفہوم  
یا اشیا کی روح سے واسطہ ہو تا ضروری نہیں۔ اسی لیے  
لوگ جنہیں بہادر کہتے ہیں وہ بزدل بھی ہو سکتے ہیں  
اور جنہیں خوبصورت قرار دیا جاتا ہے وہ بد صورت  
بھی ہو سکتے ہیں۔ نام اور اس سے مفہوم کے باہر  
رشتے کے غیر فطری ہونے کا تصور افلاطون کے ہر  
کسی نے کسی شکل میں باز نہ کیا۔ ایسی چیز برکتے، نقشے اور  
سکیل کے یہاں پایا جاتا ہے۔ افلاطون کے نقش قدم  
پر چل کر سوئس فلسفی فریڈریش ڈی سویر  
Ferdinand de Saussure نے سبکی قائم کی  
سبکی تائید کی تھیوری پیش کی کہ، لفظ معنی سبکی قائم  
اس سے مراد ہے کہ ذہنی تصور یعنی سنی فائیز میں  
کوئی "فطری رشتہ" نہیں۔ لفظ کسی نہ کسی تخیل  
جنم دیتا ہے اور تو اسی جانب مرکوز ہو جاتی ہے۔  
جب ایک لفظ کا دوسرے لفظ سے تعلق لگتا ہے تو ذہن  
پر ایک نقش ابھرتا ہے اور تصور یا Signifier  
سے تصور معنی Sgnified کا فاصلہ ملتا ہے۔  
جب نام لگتا ہے تو معنی پیدا ہوتے ہیں۔ وہ چوڑا دل  
دینے میں کھتا ہے مفہوم نہیں رکھتا کیونکہ اسے  
مفہوم میں ڈھالنے والا کوئی موجود ہی نہیں۔ لیکن جب  
اسی پھول کو کسی معاشرے میں کہیں دو توتان بن جاتا  
ہے مثلاً جنازے کا حصہ بن جاتی تو وہ کم کاٹھن بن جاتی  
گاہ کسی صورت میں پھول تصور نام Signifier اور  
بطور تصور معنی Signified تصور ہو گا۔

نیم اور فلسفہ  
الہامی مذہب کے برعکس تاریخ میں ایسی اقوام  
و شخصیات بھی گزری ہیں جو بادی فلسفہ پر یقین نہ رکھتی  
تھیں اور انہوں نے نام کی اہمیت سے سرسے  
انکار کیا ہے۔ جیسا کہ یونانی فلسفی افلاطون اپنا  
مکالمے کر۔ نیلس Cratylus نے لکھا ہے کہ الفاظ  
(ہمارے ناظر اعصاب سے نکلنے والی آوازیں) کا مفہوم  
یا اشیا کی روح سے واسطہ ہو تا ضروری نہیں۔ اسی لیے  
لوگ جنہیں بہادر کہتے ہیں وہ بزدل بھی ہو سکتے ہیں  
اور جنہیں خوبصورت قرار دیا جاتا ہے وہ بد صورت  
بھی ہو سکتے ہیں۔ نام اور اس سے مفہوم کے باہر  
رشتے کے غیر فطری ہونے کا تصور افلاطون کے ہر  
کسی نے کسی شکل میں باز نہ کیا۔ ایسی چیز برکتے، نقشے اور  
سکیل کے یہاں پایا جاتا ہے۔ افلاطون کے نقش قدم  
پر چل کر سوئس فلسفی فریڈریش ڈی سویر  
Ferdinand de Saussure نے سبکی قائم کی  
سبکی تائید کی تھیوری پیش کی کہ، لفظ معنی سبکی قائم  
اس سے مراد ہے کہ ذہنی تصور یعنی سنی فائیز میں  
کوئی "فطری رشتہ" نہیں۔ لفظ کسی نہ کسی تخیل  
جنم دیتا ہے اور تو اسی جانب مرکوز ہو جاتی ہے۔  
جب ایک لفظ کا دوسرے لفظ سے تعلق لگتا ہے تو ذہن  
پر ایک نقش ابھرتا ہے اور تصور یا Signifier  
سے تصور معنی Sgnified کا فاصلہ ملتا ہے۔  
جب نام لگتا ہے تو معنی پیدا ہوتے ہیں۔ وہ چوڑا دل  
دینے میں کھتا ہے مفہوم نہیں رکھتا کیونکہ اسے  
مفہوم میں ڈھالنے والا کوئی موجود ہی نہیں۔ لیکن جب  
اسی پھول کو کسی معاشرے میں کہیں دو توتان بن جاتا  
ہے مثلاً جنازے کا حصہ بن جاتی تو وہ کم کاٹھن بن جاتی  
گاہ کسی صورت میں پھول تصور نام Signifier اور  
بطور تصور معنی Signified تصور ہو گا۔

روحانی ذائقہ  
66



# ماہندہ فلنس مینڈ تھراپی فار ویٹ لاس

## Mindfulness Based Therapy for Weight Loss

13

### مائندہ فلنس

مہر حالت میں خوش رہنا سیکھیں



قسط نمبر 13

اکیسویں صدی میں سائنسی توجہات کے ساتھ مہولات زندگی کو سمجھنا اب ایک معمول بن چکا ہے۔ مائندہ فلنس بیڈ مینڈ تھراپی اور کھلک چاہے مڈریس ٹیکنیک کی ہوں یا ویٹ لاس کے لئے ان سب کی بنیاد بھی سائنسی تحقیقات پر رکھی گئی ہے۔ ان مشقوں کا مقصد انسانی زندگی کو مغنی خیالات اور جذباتی اتار چڑھاؤ کو قبول کرتے ہوئے مثبت سوچ کے ساتھ صحت مند، خوش و غرم کا سبب اور مثالی شخصیت کا روپ دینا ہے۔ اب جہاں تک بات شخصیت کی ہے۔ تو سب میں ممتاز لگنا ایک مثالی شخصیت کے روپ میں اپنی شناخت بتانا ہر انسان کی ایک لاشعوری خواہش ہوتی ہے۔ ایک مثالی شخصیت میں لوگ عموماً کیا دیکھتے ہیں....؟ تو کاسالی، روپے پیسے، اعلیٰ مقام کے ساتھ جو جواب تو تیرے آئے گا وہ پرکشش ہے

#### شایینہ جمیل

اور جانب نظر شخصیت۔ اور یہ صحیح بھی ہے پر نفس اور جانب نظر شخصیت میں صحت مند اور چست نظر آنے کا بڑا عمل دخل ہے۔ موٹاپے کا حلق خوش خوراک، لامرت اور پریشانی زندگی سے تو ہو سکتا ہے مگر پرکشش، جانب نظری اور صحت مندی سے تو قطعی نہیں۔ بڑھتا ہوا وزن خود اپنے آپ میں ہزار بیماریوں کا میزبان ہوتا ہے۔ موٹاپے سے دیگر کیا خطرناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان پر بہت کچھ لکھا جا چکا ہے۔ مگر آج ہم آپ کو بتانے چاہے ہیں کہ ذہنی، باطنی خیالات اور بے وجہ کاغذ پر نشین بھی موٹاپے کی وجہ بنتا ہے؟

جواب ہے، ہاں! بالکل ایسا ہی ہے۔ رلیز چڑ بتائی ہیں کہ موٹاپے کی ایک وجہ اگر خوش خوراک ہے تو دوسری وجہ جو بہت تیزی سے پھیل رہی ہے وہ خوش



حضرت ابن عباسؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جب کسی کے یہاں پیوہا تو اس کا نام اچھا کرے اور تعلیم و تربیت دے بالغ ہو جائے تو اس کی شادی کر دے۔ [مشکوٰۃ]

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ”آدھی سب سے پہلے خود اپنے کو نام کا دیتا ہے اس لئے چاہئے کہ اس کا نام اچھا کرے۔“ [کونراہل ابوالفتح]

حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ اپنے نام سے محبت کرتے تھے۔ [زاد العواد]

حافظ ابن القیم الجوزی نے اپنی مشہور کتاب تحفۃ الوجود باحکامہ المولود میں لکھا ہے کہ رسول اللہ ﷺ حسین اور خوبصورت نام پسند کرتے تھے۔ اس پسندیدگی کے سلسلے میں

حضرت ابن عباسؓ کی روایت ہے وہ فرماتے ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ اچھے نام پسند فرماتے تھے اور آپ ﷺ نے اچھے نام رکھنے کی تاکید فرمائی ہے۔ آپ ﷺ کے پاس کوئی آدمی آتا تو آپ ﷺ سب سے پہلے اس کا نام پوچھتے تھے۔ اگر نام اچھا ہوتا تو آپ ﷺ خوش ہوتے اور خوشی کے آثار آپ ﷺ کے چہرے پر نمایاں ہوتے۔

خواب معنوں والے نام اور ان کی تبدیلی کے متعلق رسول اللہ ﷺ نے کیا فرمایا....؟

احسن اور غیر مناسب نام تو سے ہیں؟

نام رکھنے کا سوزن درخیز فریضہ کیا ہے؟

یہ سب روحانی ذراجت کے اس نئے سلسلہ ”ہمام کیارکھیں“ میں آئندہ داخلا دیکھ رہیں۔ (جساری ہے)

### علامہ غلام رسول سعیدیؒ کی کراچی میں انتقال کر گئے۔

اللہ وانا الیہ راجعون



جلیل اللہ و محقق، مفسر قرآن، محدث علامہ غلام رسول سعیدیؒ نے خدمت قرآن کرتے ہوئے ”تبیان القرآن“ کے نام سے 12 جلدوں پر مشتمل تفسیر لکھی۔

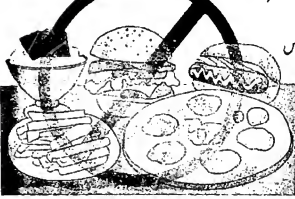
آپ نے صحیح بخاری اور صحیح مسلم کی شرح بھی تحریر کیں۔ آپ کی تحریر کا ایک خاص وصف یہ ہے کہ ان میں انتہائی سادہ سادہ زبان استعمال کی گئی ہے، کہ ہر انگریز تک پڑھا ہو شخص بھی آپ کی تصانیف پڑھ سکتا ہے۔

علامہ غلام رسول سعیدیؒ 10 رمضان المبارک 1356ھ مطابق 14 نومبر 1937 بروز جمعہ دہلی میں پیدا ہوئے۔ 1947ء میں پاکستان آکر کراچی میں مقیم ہوئے، حصول علم کے لیے جامعد محمود، رشید یار خان اور جامعد نعیمی، لاہور، جامعد قادری، فیصل آباد میں بھی اساتذہ کے سامنے ڈانٹے کھائے۔ دارالعلوم نعیمیہ کراچی میں مسلسل 32 برس بطور شیخ الحدیث خدمات انجام دیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ خادمِ اہم آقا خان عتیق رسول علامہ غلام رسول سعیدیؒ کو جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا ہو۔ ان کے سب پسماندگان، لاکھن شاگرد، وابستگان اور عقیدت مندوں کو مہر رحمت عطا ہو۔ (آمین)

روحانی ڈائجسٹ





اشیاء میں موجود کیمیکلز خاص طور پر چینی یا گلوکوز دار عارضی طور پر ایندروٹن کے اخراج کے لئے ٹریگر کا کام کرتے ہیں۔ یہ اداسی اور بڑاؤ کی حالت میں انسانی دماغ سے ریلیز ہونے والا ایک کیمیائی مادہ ہے۔ اسٹیز بتاتی ہیں کہ سٹیلنگ ڈس آرڈر میں جوں جوں افراد کے دماغ میں گلوکوز کی مقدار انتہائی کم ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے دماغ نارمل سطح سے بھی انتہائی کم جیت اور حاضر ہوتا ہے۔ جبکہ نیروڈ اینڈروکریٹینولوجی 2003 کی ایک رپورٹ کے مطابق ایووٹشل لیٹک کے مرض میں مبتلا افراد میں ایندروٹن کی مقدار میں بار بار تغیر دیکھا گیا ہے۔ عموماً ایسے افراد ان اشیاء کے کھانے سے وقتی سکون اور ذہنی توازن میں کمی محسوس کرتے ہیں۔ جبکہ حقیقت میں بظاہر ہر شخص نظر آنے والی یہ اشتیاء، انگیزہ، اختیار حد درجہ پختائی، مفاسد اور ناقص اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں۔ یہ محسوس کے لئے انتہائی مستزناات ہوتی ہیں۔ یہی ایووٹشل لیٹک جب حد سے بڑھ جاتی ہے تو ایک اور ڈس آرڈر سامنے آتا ہے جسے سٹیلنگ

خوراکی نہیں بلکہ ایووٹشل لیٹک ہے۔ جس کی بنیادی وجہ ذہن نشین ہے۔ صرف پوائنٹس میں 68.5 فیصد افراد ایووٹشل لیٹک کے باعث موٹاپے اور ناکام وزن کا شکار ہیں۔

### Emotional Eating

#### ایووٹشل لیٹک

ایووٹشل لیٹک کیا ہے..... دل میں رہ جانے والے منفی خیالات کی وجہ سے پیدا ہونے والے دواؤ کو جب ہم ظاہر نہیں کر پاتے تو اس کے رد عمل کے طور پر کسی افراد خفہ میں یا ڈپریشن میں کچھ بھی چیز بے کھان کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کھانے کا تعلق بھوک سے نہیں ہوتا۔ یہ کھانا جذبات کی تسکین کے لئے کھایا جاتا ہے۔ اب دیکھا گیا ہے کہ ان کے لئے کتنا نقصان دہ ہو سکتا ہے اس کا انحصار کھانے کے انتخاب پر ہے۔ غوی طور سے لوگ اس کیفیت میں فاسٹ فوڈ، ٹیکسٹریٹریس، چاکلیٹ جیسی اشیاء کو ترجیح دیتے ہیں۔ ریسرچ بتاتی ہیں کہ ان

ہم عام رفتار سے زیادہ تیزی کے ساتھ کھانا چہ پیٹ بھر جانے کے باوجود بھی مزید کھانے کی خواہش اور مسلسل کھاتے رہتا۔ ہر وقت بے وقت کھانا خاص طور سے رات میں اٹھ کر کھانا اور بہت زیادہ کھانا۔ ہر کھانا سامنے رکھ کر محسوس دیکھ کر محسوس ہوتا ہے کہ آپ بھوک پر قابو نہیں کر سکتے اور کھانے سے ہاتھ روکا ناممکن محسوس ہو۔

یہ ایک ایسا ڈس آرڈر ہے جس میں جلا آوی خود کو کسی بھی طرح کھانے سے روک نہیں پاتا اور کھانے کے بعد اتنا زیادہ کھا جاتا ہے کہ احساس جرم میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایسا آوی خود کو دوسروں کا سامنا کرنے سے کتراتا ہے۔ محفوظ میں الگ ٹھکانا ہوتا ہے۔ عموماً لوگ جو اپنی زندگی میں خود کو بے بس، کمزور اور مجبور محسوس کرتے ہیں۔ سٹیلنگ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے افراد کو لگتا ہے کہ ان حالات پر تو کسی کی بھی چیز پر کوئی اختیار نہیں۔ اپنی حکم نہیں کرتے۔ زندگی میں وہ جانتے والی کیوں کے لئے خود کو ہی ذمہ دار گردانتے ہیں۔ انہیں لگتا ہے کہ ان کا بس اپنے آپ پر چلتا ہے۔ لا شعوری طور پر یہ ان کا اپنی ذات کے خلاف احتجاج ہوتا ہے۔ ان کے اندر کہیں دباؤ نہیں ہوتا ہے۔ ایسے افراد جو بہت زیادہ اسٹیز میں

نئے آتے ہیں۔ دماؤں کی حفاظتی جہر کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور ہائے کی حرید خرابیاں پیدا ہونے کا دگر طبی مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں۔ شدید روت میں پھر آتا ہے، ہوشی، توجہ، نہ دے سکتے۔ حفاظتی خرابیاں بلا وجہ کے لڑائی جھگڑا جیسے بات پیدا ہو سکتی ہیں۔

کھانے پینے کی خرابیوں کا سبب جنیناتی، جذباتی، معاشرتی ہو سکتے ہیں۔ ایسے افراد مجبوری کا احساس، اور ذہنی کمی، یا فساد اور مٹائی پینے کی ضرورت محسوس کرتے ہیں۔ انہیں لگتا ہے کہ شاید یہی ایک طریقہ ہے جس کے ذریعے وہ اپنی زندگی پر کچھ اختیار حاصل ہونے کا احساس حاصل کرتے ہیں۔

اہم بات یہ ہے کہ کھانے پینے کی خرابیوں کا علاج ممکن ہے۔ مائیکلفنس کی ریسرچ بتاتی ہیں کہ اس مرض میں مبتلا لوگوں میں مردوں کے مقابلے میں خواتین کی تعداد زیادہ تھی۔

### علامات

ہر بھوک نہ ہونے کے باوجود بہت زیادہ کھانا

### Binge Eating

#### Binge Eating Disorder

#### سٹیلنگ ڈس آرڈر

سٹیلنگ ڈس آرڈر (BED) یا Bulimia بار بار بے شمار خوری کے بعد جذباتی قلت پیدا کرنے کی علامت ہے۔ یعنی وزن کم کرنے کے لئے کھانے سے پرہیز کرنے کے بجائے بہت زیادہ کھاتے ہیں اور بھوک نہ ہونے کے باوجود بھی کھاتے ہیں۔ اور سمجھتے ہیں انہیں زیادہ کھانے پر اختیار نہیں ہے۔ جب بہت





لیے ہیں۔ ہر وقت ڈپریشن رہتے ہیں ان میں بہت زیادہ کھانے کی پراہم ہو سکتی ہے۔ یہ بتانا بھی ضروری ہے کہ وہ لوگ جو بہت زیادہ سختی کے ساتھ ڈائٹنگ کرتے ہیں۔ ان میں اس دس آرڈر کے پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ان تمام معلومات سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ذہنی دباؤ، اسٹریس، ڈپریشن، احساسی کمزوری یا دوا کا اٹھانا ان دیکھا خوف کس حد تک جاسکتا ہے۔ ماضی کا پچھتاوا اور مستقبل کا خوف بھی کبھی کبھی سبب تک منفی اثرات ڈالتا ہے۔

مانسڈ فلئیس اس سلسلے میں آپ کے لئے کتنا مددگار ہو سکتا ہے۔ آئیے جانتے ہیں۔

### مانسڈ فلئیس ٹکنیکس

دو حاضرین درزش کے علاوہ وزن کم کرنے کے بہت سے طریقے اور ٹیکنیکس متعارف کروائی جاتی ہیں۔ کبھی ایروئیکس پر زور ہے، تو کبھی ڈائٹنگ پر اٹھنا ہے۔ تو کبھی ایئر ایف ٹی یا چاکس سے مدد لی جاتی ہے۔ مگر ان تمام طریقے کار میں وہ سے تین سال کے بعد وزن کے دوبارہ بڑھ جانے کے امکانات باقی رہتے ہیں۔

مانسڈ فلئیس میڈیشن میں وزن کم کرنے یا اسٹریس سے نجات کے لئے آپ کو کوئی خارج نہیں بلکہ طرز حیات پیش کرتا ہے۔ وہ لوگ جو اب تک مانسڈ فلئیس طرز زندگی اپناتے ہیں۔ ان میں



اسٹریس اور اس سے پیدا ہونے والی طرز زندگی، جذباتی، اور جسمانی بیماریوں کے امکان کم کرنے کے تہ ہوتے چلے گئے ہیں۔ جہاں تک دوا کرنے کی بات ہے تو کئی اسٹریز سے یہ چاہا جاتا ہے کہ وہ لوگ اسٹریز سے بچنے والے حقیقی مسائل میں ایک موازنہ کیا گیا ہے۔ جس میں ایسے لوگ افراد کو لیا گیا جو کھانے پینے کے شوقین تھے اور وہ سے ان کا وزن بڑھا تھا۔ جبکہ دوسرے کے ساتھ ساتھ اسٹریز سے وزن کے ساتھ ساتھ

سے زیادہ ڈپریشن اور اسٹریس میں مبتلا تھے۔ کئی گھنٹے میں جتنا تھا مانسڈ فلئیس ایننگ کے افراد اور انٹیک ڈس آرڈر میں مبتلا لوگوں کی ان اسٹینڈ یونیورسٹی کی سائیکولوجسٹ اور مانسڈ فلئیس ایننگ اور اینڈ بیٹھ MB-EAT کی نائڈ ڈاٹر جن ایل کرسلر Jean L. Kristeller کے ڈاکٹر یونیورسٹی کے، کیونٹو نے این آئی (نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ) کے تحت ایک اسٹڈی کی گئی ہے۔

اس اسٹڈی میں ڈیڑھ سو شیڈ میڈیشن شامل تھے اور ان پر مانسڈ فلئیس ایننگ ٹیکنیکس سائیکولوجیکل اسٹینڈرڈ تھراپی کے ساتھ ان اپلائی کیا گیا۔

مانسڈ فلئیس ایننگ کے افراد اپنے کھانے زیادہ لطف اندوز ہوئے اور ان کے اندر کم مقدار کا باوجود کھانا کھانے کی طبیعت اور بھوک کی تکی قابل تعریف تھی۔

### مشق نمبر 1

### مانسڈ فلئیس میڈیشن اور ٹکنیک

تو چھ بات کرتے ہیں کچھ مشقوں کی جو اگر فائٹ فوڈ کے شوقین ہیں بھی تو کچھ شیڈ ڈس آرڈر تک پہنچنے کے محفوظ طریقے ہیں۔ اور وہ دوست جو اس تکلیف میں مبتلا ہیں انھیں اس وجہ سے ان کا وزن بڑھا تھا۔ جبکہ دوسرے کے ساتھ ساتھ اسٹریز سے وزن کے ساتھ ساتھ

دینے تو دیگر طریقے کار میں ہم سونے بھدے لوگوں کو دباؤ نظر آنے اور اپنا آئیڈیل ویٹ کو برقرار رکھنے کے لئے تصوراتی ایجز بنواتے ہیں اور

میڈیشن بھی کرواتے ہیں۔ مگر چونکہ مانسڈ فلئیس آپ کو تصورات سے باہر نکال کر حال پر متوجہ رہنے اور حقیقت کو قبول کر اس کی تصحیح کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ اس لئے آج ہم آپ کو بائبل اس کے برعکس کرنے کو کہیں گے۔ وہ افراد جو ایسٹوٹل ایننگ بہت زیادہ کرتے ہیں یا انٹیک ڈس آرڈر میں مبتلا ہیں انھیں خاص طور پر یہ مشق کرنی چاہیے۔ اس کے لئے آپ کو کچھ تصاویر بھیجی ہوئی ہیں۔ آج کل تو سیلفیہ کا دور ہے۔ تو پھر یہ کام آپ خود بھی کر سکتے ہیں۔ مگر اس تصویر کو فریم ضرور کر لیں۔

تصاویر جس میں آپ سونے بھدے نظر آ رہے ہیں۔ کھانے کی ٹیبل پر رکھ لیجئے۔

یہ یا پھر کسی ایسی جگہ رکھیے جہاں پر کھانا کھانے کے دوران یہ تصویر آپ کی نظروں کے سامنے رہے۔ جب کہ کھانے کے لئے بیٹھیں تو سب سے پہلے اس تصویر کو غور سے دیکھیں۔ کہ آپ زیادہ کھانے کی



وجہ سے کتنے بھدے ہو گئے ہیں۔

### مشق نمبر 2

### سکڑنے کی بجائے

یہ سب سے اہم ہے جب بے اختیار آپ فرخ کی جانب بڑھیں، پر اس سے چاکلیٹ نکال کر منہ میں رکھنا چاہیں، یا پھر ایسے عیاراتے میں سے گزرتے





ہوئے کسی بیکری یا سوسے والی کی دکان پر گاڑی یا چلتے آپ کے قدم کی رفتار تکی ہونے لگے تو پہلے سوچ لیجئے کیا واقعی آپ کو بھوک لگی ہے یا محض یہ اشتہار انگیز خوشبو آپ کو سمجھا رہی ہے۔

اس کی ضروری ہے کہ کھانے سے پہلے بھوک میں فرق محسوس کرنے کی کوشش کیجئے کہ کھانے کی طلب کے سنگٹہ کون سی بھوک کے ہیں۔ کیا واقعی آپ کو جسمانی کمزوری محسوس ہو رہی ہے اور بھوک لگی ہے یا پھر محض اپنے Taste Buds کی تسکین اور یا پھر منہ کی خیالات کی جانب سے دھیان ہٹانے کے لئے آپ کچھ کھانا چاہتے ہیں۔

#### مشق نمبر 3

#### سانڈ فلیس اینڈ فارینج لائبر

دماغ اور کٹکٹ کا آپس میں گہرا تعلق ہوتا ہے۔ ہماری بھوک اور اعصابی نظام کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ دواں طرح کہ جب ہمیں بھوک لگتی ہے تو دماغ سے سنگٹہ پیٹ کو کہتے ہیں۔ جب ہم کھانا شروع کرتے ہیں تو ہارمونز کی ایک پیچیدہ کڑی حرکت میں آجاتی ہے۔ ان ہارمونز سے ترتیب دار مختلف رطوبتوں کا اخراج عمل میں آتا ہے اور انہماک کے عمل میں اپنا اپنا کردار ادا کرتا ہے۔ یہ ہارمون اس وقت تک رطوبتوں کا اخراج کرتے رہتے ہیں۔ جب تک کہ ہمارے دماغ سے سنگٹہ ملے رہتے ہیں۔ جب ہم سیر ہو جاتے ہیں تو دماغ بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ اور ساتھ ہی ہم کھانا کھانا

بھی چھوڑ دیتے ہیں۔ سائنس بتاتی ہے کہ بچہ بچہ کے ختم ہو جانے کا عمل ہے اس کی وجہ وہ سنگٹہ دماغ سے وعدے کو ملتا ہے۔ ہمارے دماغ میں اس کے ختم ہونے کی اطلاع کا پیغام پہنچنے اور پکا ہونے پر سے ہمیں منت لگتے ہیں۔ اگر کوئی بہت جلدی کھاتا ہے تو ایسے افراد میں علم سیری کا سنگٹہ ملتا ہے۔ نتیجے میں ایسے لوگ اور اور سنگٹہ کا خطرہ ہوتا ہے۔ یا انہیں تھوڑی دیر بعد پھر بھوک لگتی ہے۔

تو اب اس مشق کے لئے آپ کو ایک ہارم الام کھا کر کا انتظام اس جگہ کرنا ہو گا جہاں آپ کھاتے ہیں۔ سب سے پہلے تو آپ اپنے منہ کی صفائی فرمیں پر ایک کھن کاغذ کا انتظام کیجئے۔ اب کھانا شروع کرنے سے پہلے اس میں میں منت کا کاغذ میسٹ دیکھئے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنا کھانا ہر منت میں ختم کریں گے۔ اب میں منت کی مثالیں سے یہ تو ہے تو کیا کہ آپ کھانا جلدی جلدی نہیں کھاتے۔ جب کھانے نہیں تو سائنڈ فلیس آداب ضرور یاد رکھیے۔

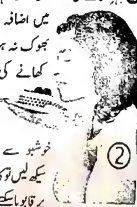
- ① آہستہ آہستہ ہر لٹے کو خوب چبا چبا کر
- ② خوشبو اور ③ ذائقے کو آخر تک محسوس کرنا اور ④ ٹکڑا کرنا۔۔۔

① اگر آپ کی یاد دہانی کے لئے ہارمونز فلیس اینڈ کی مختصر آواضات کریں تو سائنڈ فلیس اینڈ یہ کہ کشش یا بامام کی عقلی بھری اور منت میں ذال یا یا پھر چا پکا کر جاتے تو ان میں پورا کھانا ختم نہیں



اب کرنا یہ ہے کہ کشش یا بامام جو مشقی بھر کر لی جاتی ہے۔ اسے براہ راست منت میں نہیں ڈال سکتے۔ بلکہ اسے پلٹ یا پلٹے میں نکال لیجئے۔ اور اب ایک ایک دانہ آہستہ آہستہ کھانا ہے۔

② ہر کھانے کی خوشبو یہ ہوتی ہے جو ہماری بھوک میں اضافہ کرتی ہے۔ اور بھوک نہ ہونے کے باوجود کھانے کی جانب راغب کرتی ہے۔ اگر آپ کھانے کی خوشبو سے لطف اندوز ہونا سیکھ لیں تو کبھی حد تک بھوک پر قابو پا سکتے ہیں۔



③ ذائقے سے مراد یہ ہے کہ ہر دانے کو جب زبان پر رکھا تو اس کے ذائقہ کو محسوس کیجئے۔ زبان پر رکھنے سے لے کر معدے تک پہنچنے کے پروسس پر پورا غور کیجئے اور اسے محسوس کیجئے۔ یہ عمل اپنے دماغ کے ہر نواسے سے منہ وچ ایکاباب کے ہر ٹکڑے اور کشش کے ہر دانے کے لئے دہرائیے۔



حس ہے کہ ہر نوالا سائنڈ فلی اور آپ کا کھانا سائنڈ فلیس کھانا۔

④ ٹکڑا کرنا۔ اور ٹکڑا کر کے ہم تو کہیں گے کہ ٹکڑا کرنا زندگی میں سانس کے چلنے کی طرح شامل کر لیجئے۔ اسے ایک غیر اختیاری عمل بنا لیجئے تو سب سائنڈ فلیس اینڈ کے دوران جب کشش کا ایک دانہ آپ

④ منت میں ذائقے کو اللہ کے شکر کے بعد ہر اس آدمی کا بھی شکر ادا کیجئے جس سے ہوتی ہوئی یہ صاف ستھری کشش آپ تک پہنچی۔ اگر کھانے کے دوران کچھ بات کرنا چاہتے ہیں تو پھر پوکی پڑھائی، بجلی کے بل اور کل کی میٹنگ کے بجائے۔ اس کھانے کی بات کیجئے جو آپ کو کھانا ہے۔ ان مراحل کا ذکر کیجئے اور اپنے اندر شکر اور احسان مند کی جذبات پیدا کیجئے۔ اس کا براہ اظہار کیجئے۔ ان لوگوں کے لئے جن کی محنت سے اجناس، گوشت

معاملات جات ہم تک پہنچتے ہیں۔ اس کا شکر ادا کیجئے جس نے ان تمام اجزاء کو اکٹھا کر کے مزید اور صحت مند بنوایا۔ آپ کے لئے تیار کیا۔ جب تک چاہیں منت کا خارج اظہار۔ اور آپ نے اپنا کھانا میں منت میں ختم کر لیا۔ دوسرا یہ اس سے زیادہ ہو سکتا ہے کہ اس سے کم نہ ہو تو بھر ہے۔

#### نوٹ

ہم کھانا ایک بار کالے اور دھلے کھانے سے بنا لیجئے۔ مٹی کی دی اور کھانے کی دوران اخبار یا کوئی اور کتاب پڑھنے سے گریز کیجئے۔ ہم کھانا دیر گزرم نہ کھائیں۔ غصہ یا کرم کھانا کم کھائیے۔





## 76 رُوْحَانِي دَا اَجَسْتُ



چین میں تین مخمذ بزرگوں (Three Wise Men) کی لوک کہانیوں مشہور ہیں، جنہیں Luk, Fuk اور Sau کے نام سے جانا جاتا ہے۔

ایک خاتون گھر سے باہر نکلتی تو ان کی نظر تین بزرگ شخصیات پر پڑی، جن کے چہروں پر سفید داڑھی ان کی نورانیت میں مزید اضافہ کر رہی تھی۔

خاتون نے ان سے کہا، ”مکانے کا وقت ہو رہا ہے اور آپ مسافر معطل ہوئے ہیں۔ میری خواہش ہے کہ آپ اندر تشریف لے آئیں تاکہ میں آپ کو کھانا پیش کر سکوں۔“



ایک بزرگ نے تنبیہ کی سے سوال کیا، ”کیا گھر کا مالک موجود ہے؟“  
”میں خود نہیں ہیں۔“ خاتون نے چٹکیا تے ہوئے جواب دیا۔  
”خیر تم نہیں آتے۔“ دوسرے بزرگ نے دلنشین مسکراہٹ کے ساتھ انکار کر دیا۔

شام میں جب شوہر ایک خاتون نے پورے دل سے کھانا کھا کر ان سے کہا ”میرے شوہر آگے ہیں اور آپ سے طاقت کرنا چاہتے ہیں، آپ اب اندر آتے ہیں۔“  
تیسرے بزرگ نے جلی بار کچھ کہا، ”ہم کسی کے بھی گھر ایک ساتھ نہیں جاتے۔“  
”لیکن کیوں؟“ عورت سوچنے لگی کہ ایسے لوگ میں نے اپنی پوری زندگی میں نہیں دیکھے۔

اس کی پریشانی ختم کرنے کے لیے پہلے بزرگ نے اپنے ایک ساتھی کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا، ”ان کا نام دولت ہے۔“  
”مجھ دوسرے ساتھی کا تعارف کر دیا۔“ یہ کامیابی میں اور میں محبت ہوں۔“

دو خاتون ابھی کچھ سمجھنے کی کوشش کر رہی تھیں کہ بزرگ نے اپنی بات جاری رکھی، ”آپ اندر جاہیں اور مشورہ کر لیں کہ



مند کی مدد کر کے، اُسے کھانا کھا کر حاصل ہوتی ہے اس کا اندازہ ایک خود غرض شخص نہیں کر سکتا۔ انسان کو جو علمائیت اپنے کسی کام یا شوق کے سراپے چاہنے سے ہوتی ہے اس کے متعلق ان لڑکوں سے جی دست شخص کسی سوچ بھی نہیں سکتا۔

ان تمام ذائقوں سے آشنا ہونے کے لئے لوگوں کا ہوا ضروری ہے۔ ہم اس دنیا میں اکیلے نہیں ہیں اور اگر اکیلے ہوتے تو زندگی بے نام ہو کر رہ جاتی۔ کوئی تصور بنانے کا کیا فائدہ؟ وہ تاجب کوئی دیکھنے والا نہ ہوتا۔ کوئی گیت ترتیب دینے کا کیا فائدہ ہوتا

ہم میں سے گھر میں بلانا چاہتے ہیں۔“  
”اس میں مشورہ کرنے کی کیا بات ہے؟ دولت سے کہو کہ آئے اور گھر دولت سے بھر دے۔“ شوہر نے فوراً ہی فیصلہ سنایا۔

بیوی نے اپنے طور پر سمجھ داری کا مظاہرہ کرتے ہوئے کہا، ”دولت سے بہتر یہ ہو گا کہ کامیابی کو اپنے گھر لائیں۔“  
مائی کلڑی ہوئی ساری بات بہت غور سے سن رہی تھی،

اب اس نے بھی مشورہ دینا اپنا فرض سمجھا، ”محبت کو بلانا کیسا رہے گا؟“  
سوچیں تو سچی، ہمارا گھر محبت سے بھر جائیگا۔“

دونوں کو کامیابی کی بات سمجھ میں آئی اور وہ بھی محبت کو گھر میں بلانے پر راضی ہو گئے۔ بیوی باہر مچی اور کہا، ”آپ میں سے محبت کون ہیں؟ برائے میری آپ آئیں تو سچی، ہمارے سمجھان میں جائیں۔“

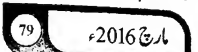
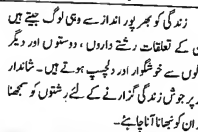
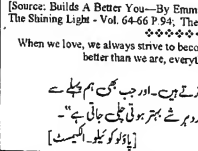
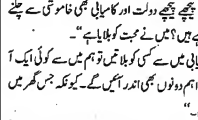
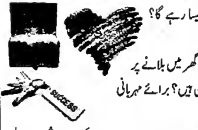
محبت ابھی اور گھر کی جانب چلتا شروع ہو گئی۔ محبت کے پیچھے پیچھے دولت اور کامیابی بھی خاموشی سے چلنے لگے۔ بیوی نے حیرت سے استدعا کیا، ”آپ دونوں کہاں آ رہے ہیں؟ میں نے محبت کو بلایا ہے۔“  
ان دونوں نے بیک زبان جواب دیا، ”اگر تم دولت یا کامیابی میں سے کسی کو بلاؤ تو ہم میں سے کوئی ایک جاتا رہا تو باہر ہی رک جاتے۔ لیکن تم نے محبت کو بلایا ہے لہذا ہم دونوں بھی اندر آئیں گے۔ کیونکہ جس گھر میں محبت آتی ہے، دولت اور کامیابی خاموشی سے خود بخود آ جاتی ہیں۔“

[Source: Builds A Better You—By Emmanuel Anthony Das : Soul Food - Vol. 4 : P.120 : The Shining Light - Vol. 64-66 P.94; The Theosophist - Vol.121 - P.384 ]  
When we love, we always strive to become better than we are. When we strive to become better than we are, everything around us becomes better too.  
[Paulo Coelho, Al Chemist]

”جب ہم محبت کرتے ہیں، ہماری کوشش کرتے ہیں۔ اور جب محبت ہم پہلے سے بہتر ہونے کی کوشش کرتے ہیں، ہمارے ارد گرد ہر شے بہتر ہوتی چلی جاتی ہے۔“  
[پاولو کوئیلو۔ اکیسٹ]

جب کوئی سننے والا نہیں ہوتا۔ کسی ایجاد کا کیا مفید ہو تاجب کوئی استعمال کرنے والا نہ ہوتا۔ زندگی کے تمام رنگ پیکھے پکھے جاتے۔  
بہتر ہونے کا کیا فائدہ جب کوئی تدارک دینے والا نہ ہو۔ کوئی گیت ترتیب دینے کا کیا فائدہ ہوتا

زندگی کو مجھ پر اندازے سے وہی لوگ جیتے ہیں جن کے تعلقات دشمنے داروں، دوستوں اور دیگر لوگوں سے خوشگوار اور دلچسپ ہوتے ہیں۔ شائد اور پر جو زندگی گزارنے کے لئے ہشتوں کو سمجھنا اور ان کو سمجھانا آ جاتا ہے۔





کیوں شکر گزار ہیں؟ (وضاحت کریں)

ہام بمع تصویر



فوائد و اثرات:

ہے، تعلقات بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔

چاہے آپ کے تعلقات کتنے ہی اچھے کیوں نہ ہوں، یہ مشق ان تعلقات میں مزید ٹھکرا پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ خوشیوں میں اضافہ کر دے گی۔ تین رشتوں کا انتخاب کریں۔ ان میں آپ کی بیوی، بچے، والدین، بہن بھائی، رشتے دار، دوست، ساتھ کام کرنے والے، مانت یا افسران بھی ہو سکتے ہیں۔ کسی بھی تین لوگوں کو منتخب کریں جو آپ کے لئے بہت اہم ہیں، ان کی تصاویر اپنے پاس رکھیں (اگر تصویر رکھنا ممکن ہو)۔

جیسے ہی آپ تین لوگ منتخب کر کے ان کی

دیکھتے ہیں کہ کچھ لوگ سالہا سال غصہ کرتے ہیں اس کے باوجود بھی کئی کام دے دے ہی خراب ہوتے رہتے ہیں۔ کئی لوگ اپنی بیوی بچوں کی جن باتوں پر غرور یا تنقید کر چکے ہوتے ہیں ان میں بہتری کی تودور کی بات ہے مزید خرابی پیدا ہوتی رہتی ہے۔

ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ اللہ نے فارمولہ سمجھا دیا ہے کہ تم میرا شکر ادا کرو میں اور دوں گا۔ اور اس نے یہ بھی سمجھا دیا کہ جو بندوں کا شکر گزار نہیں وہ اللہ کا بھی شکر گزار نہیں۔ رشتوں کے لئے شکر ادا کرنے سے، تعلقات ہی تبدیل نہیں ہوں گے آپ خود بھی رہنا پسند کرتے ہیں۔

اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کا مزاج کیسا ہے.... شکر گزاری کی بناء پر آپ میں برداشت، فہم و فراست، صبر اور نرمی آجائے گی اور اس طرح آئے گی کہ آپ کو احساس بھی نہیں ہوگا۔ آپ کی زندگی سے تنقید، شکوک شکایت اور الزام تراشیاں کا خاتمہ ہو جائے گا کیونکہ شکر گزاری کی ان منفی صفات سے ختمی نہیں ہے۔

آج کی مشق اس لئے ہے کہ ہم لوگوں کا شکر یہ ادا کریں چاہے وہ دیکھے بھی ہوں۔

ہر انسان میں خوبیاں اور نمایاں دونوں ہوتی ہیں۔ آج خاموشی سے نظر پھانسیں اس سے کوئی ٹکاء نہیں ہوتا۔ لوگ ڈر کر آپ کی بات ان بھی نہیں، آپ کے کام کر بھی دیں، آپ کی خواہشات میں ڈھل جلی جائیں، یاد رکھیں ایسے رشتوں میں خوف تو ہو سکتا ہے جتنی محبت اور دل سے عزت نہیں ہو سکتی۔ اور جب لوگ ڈر کر آپ کا کام کرتے ہیں تو اس کا نقصان یہ ہوتا ہے کہ جیسے ہی دل سے ڈر

سانسی حقیقتات سے بھی یہ بات ثابت ہو سکتی ہے کہ رشتوں کی خرابی یا اچھائی کا دار و مدار صرف اور صرف ایک بات پر ہے اور وہ ہے شکر گزاری۔ جن رشتوں میں شکر گزاری کا عنصر موجود ہو، لوگ مثبت باتوں پر زیادہ توجہ دیں ایسے رشتے ہمیشہ دوستی، محبت، اہمیت، سکون اور قربانی کے جذبات سے مزین ہوتے ہیں۔

ان لوگوں کو بتانا نہیں پڑتا کہ وہ کتنے خوش ہیں بلکہ خوشی ان کے انگ انگ سے پھوٹی ہے۔ جس شکر میں محبت ہوتی ہے وہاں عزت، دولت اور کامیابی خوشی خوشی رہنا پسند کرتے ہیں۔

اس کے برعکس جن رشتوں میں ناشکری کے جذبات پائے جاتے ہیں وہاں دشت و دھنڈا صرف درد و آہ رنک بر فرد کے چرسے سے چسپ رہی ہوتی ہے۔ یہاں ناشکری کو کھٹنا بہت ضروری ہے۔ ناشکری سے مراد تمام منفی افلاطین ہیں یعنی چاہے آپ کسی کے منہ پر اس کی تہلیل کر رہے ہوں یا پیشہ پیشہ اس کی تہلیل کریں، ناشکری ہے۔

یعنی غرضی کے کام نہ ہونے پر لانا جو کام آپ کی آسانی کے لئے کئے جا رہے ہوں ان کا شکر یہ ادا نہ کرنا بھی ناشکری ہے۔

ہم دوسروں کی غلطیوں کی اصلاح کرنے میں سب سے آگے ہوتے ہیں لیکن جو کام اچھے ہو رہے ہوں ان پر شکر یہ ادا کرتے ہوئے شرم محسوس کرتے ہیں۔ غیبت، تنقید، الزام تراشی، غصہ یا تہلیل کرتے ہوئے ہم یہ چاہتے ہیں کہ حالات اہلاری مرضی کے مطابق ہو جائیں، سامنے والا شخص ہماری ضرورتوں اور خواہشات کے مطابق کام کرے۔ ہم

تصویریں اپنے پاس رکھیں گے، شکر گزاری کا جادو لپٹا کام شروع کر دیگا۔ اب سکون کے بیضہ جائیں اور ہر ایک کے متعلق ایک ایک کر کے سوچنا شروع کر دیں کہ آپ ان کے شکر گزار کیوں ہیں....؟

آپ کو ان کی کس بات سے سب سے زیادہ محبت ہے....؟  
ان کی خوبیاں کیا ہیں....؟  
یقیناً ان میں سینکڑوں خوبیاں ہوں گی۔ مثلاً آپ ان کے صبر، جوش، قربانی، حسن اخلاق، ان کی ذہانت، شرافت، مسکراہٹ یا شرم و حیا کے لئے بھی شکر گزار ہو سکتے ہیں۔ آپ ان لحاظ کے لئے







## انقطار حسین 1923ء تا 2016ء



اردو زبان کے صاحبِ طرز ادیب، ناول نگار، افسانہ نویس اور مصنف انقطار حسین 7 ستمبر 1923ء کو ہندوستان کے شہر میرٹھ کے ایک گاؤں ڈوئی میں پیدا ہوئے۔ میرٹھ کاغے سے بی اے کیا۔ مشقِ سخن آپ نے دہلی میں ہی شروع کر دی تھی۔ قیام پاکستان کے بعد 20 سال کی عمر میں محمد حسن عسکری کے کہنے پر

لاہور آ گئے اور پھر ساری عمر یہیں مقیم رہے۔ پنجاب یونیورسٹی سے ایم اے کرنے کے بعد انقطار حسین صحافت کے شعبے سے وابستہ ہو گئے اور افسانہ نگاری اور ناول نویس مئی راہیں تھیں کیں پہلا افسانوی مجموعہ ”مکلی کوچہ“ 1953ء میں شائع ہوا۔ روزنامہ مشرق میں طویل عرصے تک چھپنے والے کالم ”لاہور نامہ“ کو بہت شہرت ملی۔ اس کے علاوہ ریڈیو میں بھی کالم نگاری کرتے رہے۔ انقطار حسین کا شمار اردو کے رحمان سائر افسانہ نگاروں میں ہوتا ہے انہوں نے علاقائی، راسمیتاری اور افسانے کے سفر میں تہذیبی شعور سے روشنی حاصل کر کے اس صنف کو نئے امکانات سے روشناس کیا۔ انقطار حسین کے افسانوی مجموعوں ”مکلی کوچہ“، ”مکلی“، ”آخری آدمی“، ”غیر افسوس“، ”پھونکے“ اور ”نئی چٹخہ“ کو اردو افسانوی ادب میں وقار اور اعتبار حاصل ہے اور پاکستانی افسانے کی شناخت تھیں کرتے ہوئے انقطار حسین کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ انقطار حسین کے افسانوں کے آٹھ مجموعے، چار ناول، آٹھ چھٹی کی دو جلدیں، ایک ناول شائع ہوئے۔ اس کے علاوہ انھوں نے تراجم بھی کیے ہیں اور سفر نامے بھی لکھے۔ ان کے اردو کالم بھی کئی کتابیں شائع ہو چکے ہیں اور دو انگریزی میں بھی کالم لکھتے رہے۔

ان کا کہنا تھا کہ ”جدا جدا اردو کا دوری کا دور تھا اور ہمیں ہندوستان سے جدا ہے۔ قدیم ہندوستانی اساطیر عرب و عجم کی داستان گوئی اور جدا جدا مغربی روایت کی حقیقت پسندی، حقیقت نگاری اور استعارے کا چابکدست استعمال۔ چنانچہ میں نے مغربی روایت کی ان تین چابیوں سے عرب و عجم اور ہندوستان کے اساطیر کی تائید کھول لی ہے۔“ ان کا بھی کہنا تھا کہ ”میں اس ایک کہانی کا ہیروں کوئی مصلح یا حرا متھی لکھنا نہیں۔ اس کے لیے مولوی اور سپاہی بہت۔ ڈھونڈنے والے میرے سیاسی خیالات سمجھ لیں اور میں ڈھونڈ سکتے ہیں۔“ بی بی سی کے گفتگو میں انہوں نے کہا کہ ”سمجھنا اور کالم نگاری شروع کر دی ہے مگر اسے ادب کے بجائے بیوروکریسی کے خاتمے میں رکھا۔“ حکومت اردو کے کئی ادیبوں، کالم نویسوں اور صحافیوں کے لیے انقطار حسین ایک روزگار کی حیثیت رکھتے تھے۔ حکومت فرانس نے ان کو ستمبر 2014ء میں آلیکسز آف دی آرٹس ایڈوائزری اعزاز عطا کیا۔ انقطار حسین کا انتقال 2 فروری 2016ء کو 92 سال کی عمر میں لاہور میں ہوا۔

رکھا جائے۔ اس نرالی ہدایت پر لوگ حجب ہوئے۔ خبر... ستمبر 2016ء میں رکھ دیا گیا۔ وہ قبرستان میں گئے اور منبر پر چڑھ کر ایک تبلیغ خطبہ دیا۔ اس کا عجیب اثر

حب لوگوں میں سے پیش ہوئی۔ یہ جتنی بڑی تو لوگ ان کی خدمت میں عرض پر داز ہوئے کہ خدا را خطاب فرمائیے۔ انہوں نے فرمایا کہ اچھا ہمارا منبر قبرستان میں

تھے اور انہیں فروخت کرتے تھے۔ لوگوں نے بہت انگلیاں اٹھائیں کہ احمد گمراہ ہوا، کلام پاکیزہ سے گزر کر شراب کا سودا کر ہوا۔ انہوں نے لوگوں کے کہنے پر مطلق کان نہ دھرا اور اپنے شغف سے لگے رہے۔ مگر ایک روز ایسا ہوا کہ گمراہ کا حیا موز پر آکر اڑ گیا۔ انہوں نے اسے چاک رسید کیا تو اس گمراہ نے انہیں دکر دیکھا اور ایک شعر پڑھا، جس میں تجھیں لفظی استعمال ہوئی تھی اور معصومین کے قاتل میں دوام ہے کھرا ہوا۔ احمد کہتا ہے چل، احمد کہتا ہے مت چل، اور مجری نے یہ سن کر لہنا کر بیان پھاڑا اور آدھ بھج کر کہ اس زمانے کا ہر آدمی کو گمراہ کا کرنے لگے اور اس مجری کی زبان کو تالا لگا گیا۔ پھر انہوں نے گمراہ کے آزاد کر کے شرکی ست بنگلہ دیا اور خود پہاڑوں میں نکل گئے۔ وہاں عالم دیوانگی میں درختوں کو خطاب کر کے شعر کہتے تھے اور ناخن سے جھڑوں پر کڑا کرتے تھے۔“

یہ واقعہ ساگر شیخ غاموش ہو گئے اور دیر تک سر نہ ہائے پیچھے رہے پھر میں نے عرض کیا۔ ”یا شیخ آؤ درخت کلام سماعت کرتے ہیں۔“ آنحضرت دے جان ہیں۔“ آپ نے سر اٹھا کر دیکھا۔ پھر فرمایا۔

”زبان کلام کے بغیر نہیں رہتی۔ کلام سماعت کے بغیر نہیں رہتا۔ کلام جاری ہے تو جو سماعت سے محروم ہیں انہیں سماعت مل جاتا ہے کلام سماعت کے بغیر کہتا رہتا۔“ پھر شیخ نے سید علی الجبازی کا قصہ پڑھا۔ ملاحظہ ہو۔

”سید علی الجبازی اپنے زمانے کے نامی گمراہی خط نفس خلیب تھے۔ پھر ایک زمانہ ایسا آیا کہ انہوں نے خطاب کرنا کمر ترک کر دیا اور زبان کو تالا دے لے

شیخ ابوسعید رحمت اللہ علیہ کے گمراہی تیسرا واقعہ تھا۔ ان کی زوجہ سے جذبات ہو سکا اور انہوں نے شکایت کی۔ تب شیخ ابوسعید ہاجرے لائے اور سوال کیا۔ سوال پر جو انہوں نے پایادہ کے کراٹھے تھے کہ کوتاہی دالوں نے انہیں جیب تراشی کے جرم میں گرفتار کر لیا اور سزا کے طور پر ایک قلم کھم کر دیا۔ آپ وہ ترشا ہاتھ اٹھا کر گھر لے آئے۔ اسے سامنے رکھ کر رو دیا کرتے تھے کہ اسے ہاتھ توڑنے میں کی اور توڑنے سوا کیا، سو توڑنے اپنا تمام کیا۔“

یہ قصہ سن کر میں عرض پر داز ہوا۔ ”یا شیخ اجازت ہے...؟“ اس پر آپ غاموش ہوئے، پھر فرمایا۔ ”اسے ابو عامر حضرتی لفظ کلمہ ہیں اور کلام سماعت ہے۔“ میں وضو کر کے دو زونچے اور جیسا نہ دیا راقم کر۔“ پھر آپ نے کلام پاک کی آیات تلاوت کی۔ ترجمہ ”میں افسوس ہے ان کے لئے ہوج اس کے جو انہوں نے اپنے ناقصوں سے لکھا اور افسوس ہے، ان کے لئے ہوج اس کے جو کچھ وہ اس سے کاتے ہیں۔“ اور یہ آیات پڑھ کر آپ صول ہوئے۔

میں نے سوال کیا ”یا شیخ آؤ آیات آپ نے کیوں پڑھی؟ اور پڑھ کر کوئی سبب ثابت ہو؟“ اس پر آپ نے آؤ سرد مجری اور احمد مجری کا قصہ سنایا جو سن و عن نقل کر تا ہوں۔

”احمد مجری اپنے وقت کے بزرگ شاعر تھے مگر ایک دفعہ ایسا ہوا کہ شہر میں شاعر بہت ہو گئے۔ اعتبار ناقص و کامل سب کیا اور ہر شاعر غافل اور انوری بنے لگے۔ قصیدہ گیتے لگے۔ احمد مجری نے یہ حال دیکھ کر شعر گوئی ترک کی اور شراب پینچنی شروع کر دی۔ ایک گمراہ خیر کا شراب کے گھر سے اس پر لاد کر بازار چلتے







ہوا کہ قبروں سے مدد ملے ہوئی۔ تب سید علی الجہزازی نے آبادی کی طرف رخ کر کے گلوگیر آباد میں کہا۔

اے شہر تجھ پر خدا کی رحمت ہو۔ تیرے پیچے لوگ بہرے ہو گئے اور تیرے مردوں کو سہاوت مل گئی۔

یہ فرما کر اس قدر روئے کہ فلاحی آنسوؤں سے تہو ہوئی اور اس کے بعد انہوں نے بستی سے کنارہ کیا اور قبرستان میں رہنے لگے، جہاں وہ مردوں کو خطبہ دیا کرتے تھے۔

یہ قصہ سن کر میں نے استفسار کیا۔  
”یا شیخ زندوں کی سہاوت کب ختم ہوتی ہے اور مردوں کو کب کان ملتے ہیں؟“ اس پر آپ نے غصہا سانس بھرا اور فرمایا۔

”یہ اسرار الہی ہیں۔ بندوں کو راز فاش کرنے کا اذن نہیں۔“ پھر وہ پھر پھرا کر اڑے اور اپنی کے درخت پر چاہیے۔

جاننا چاہئے کہ شیخ عثمان کو قبر زندوں کی طرح اڑا کرتے تھے اور اس میں گھر میں ایک ان کا بیڑا تھا کہ جانے، گرمی، برسات، شیخ ای کے سامنے میں محفل ذکر کرتے۔ چھت کے نیچے بیٹھے سے حرز قلعہ فرمایا کرتے تھے۔

ایک چھت کے نیچے دم گھٹا جاتا ہے، دوسری چھت برداشت کرنے کے لئے کہاں سے تاب لائیں....؟

یہ سن کر سید رخصتہ پر حجاب و عاری ہوئی اور اس نے ہنسا گھر منہم کہ دیوار و غارت چین کرانی کے نیچے آ پڑا۔ سید رضی، ابو مسلم بغدادی، شیخ خزوه ابو جعفر شیرازی، حبیب بن یحییٰ ترمذی اور یہ بندہ حبیر خجے مریدان فقیر تھے۔ میرے سوا باقی پانچوں مردان باضا

تھے اور فقر و قند رکنی ان کا مسلک تھا۔ شیخ خزوه تجرؤ زندگی بسر کرتے تھے اور بے چھت کے مکان میں رہتے تھے۔

ابو مسلم بغدادی صاحب مرتبہ باپ کا بیٹا تھا۔ گھر چھوڑ کر باپ سے ترک تعلق کر کے یہاں آ بیٹھا اور کہا کہ تار تھا کہ مرتبہ حقیقت کا کتاب ہے اور ابو جعفر شیرازی نے ایک روز ذکر میں اپنا پاس تار تار کر دیار چٹائی کو خنڈر آتش کر دیا۔ اس نے کہا کہ چٹائی مٹی کو مٹی کے درمیان قاسلہ ہے اور لباس مٹی کو مٹی پر فزینہ دیتا ہے اور اس روز سے وہ رنگ و صرغ خاک پر لبراز کرنا تھا اور ہمارے شیخ خاک ان کی مسند اور ایشان ان کا کیکہ تھی۔ اسی کے سنے کے سہارے بیٹھے تھے اور اس عالم سخی سے بلند ہو گئے تھے۔ ذکر کرتے کرتے اڑتے، کبھی دیوار پر کبھی اٹلی پر جا بیٹھے، کبھی اونچا اڑ جاتے اور نغما میں کھو جاتے۔ میں نے ایک روز استفسار کیا:

”یا شیخ قوت پر دواز آپ کیسے حاصل ہوئی....؟“  
فرمایا: ”عثمان نے طبع دیا ہے نہ موز لیا اور بستی سے اوپر اٹھ گیا۔“  
عرض کیا: ”یا شیخ طبع دینا کیسے ہے؟“  
فرمایا: ”یا تیرا نفس ہے۔“  
عرض کیا: ”نفس کیسے ہے؟“  
اس پر آپ نے یہ قصہ سنایا:

”شیخ ابو عباس اشتقاقی ایک روز گھر میں داخل ہوئے تو دیکھا ایک زرد کو ان کے بسز میں سو رہا ہے۔ انہوں نے قیاس کیا کہ شاید حملہ کا کوئی سنا اور گھس کیا ہے۔ انہوں نے اسے نکالے کارادہ کیا مگر وہ ان کے دامن میں گھس کر غائب ہو گیا۔“

میں نے سن کر عرض پر دواز ہوا۔

سائنس کس باعث ہمارا؟ اس نے ہاتھ جوڑ کر عرض کیا۔  
جہاں پناہ! جان کی اماں پاؤں کو عرض کروں۔

فرمایا: ”اباں مٹی۔ تب اس نے عرض کیا، خداوند نعمت حیر کی سلطنت دانشندوں سے خالی ہے۔  
بادشاہ نے کہا: کمال تعجب ہے، تو روزانہ دانشندوں کو یہاں آتے اور انعام پاتے دیکھتا ہے اور پھر بھی اکتاہٹا ہے۔“

عالم وزیر عرب یوں گویا ہوا کہ ”اسے آقائے دینی نعمت، گمروں اور دانشندوں کی ایک مثال ہے کہ جہاں سب گدھے ہو جائیں وہاں کوئی گدھا نہیں ہوتا اور جہاں سب دانشند بن جائیں وہاں کوئی دانشند نہیں رہتا۔“

یہ حکایت سننے کے بعد میں نے سوال کیا۔ ”کیسا کب ہوتا ہے کہ سب دانشند بن جائیں اور کوئی دانشمند نہ رہے....؟“

فرمایا: ”جب عالم اپنا علم چھپائے....“  
سوال کیا کہ ”یا شیخ! عالم اپنا علم کب چھپاتا ہے؟“  
فرمایا: ”جب جہاں عالم کا علم جہاں قرار پائے۔“  
سوال کیا کہ ”جہاں عالم کب قرار پاتے ہیں۔“

جواب میں آپ نے ایک حکایت بیان فرمائی جو اس طرح ہے۔

”ایک نامور عالم کو شک و دہشتی نے بہت تباہ تو اس نے اپنے شہر سے دوسرے شہر ہجرت کی۔ اُن دوسرے شہر میں ایک بزرگ رہتے تھے۔ انہوں نے اکابرین شہر کو خبر دی کہ فلاں دان، فلاں گھڑی ایک عالم اس شہر میں وارد ہو گا، اس کی توقع کرنا اور خود سر پر روانہ ہو گئے۔ اکابرین شہر مقررہ وقت پر بندرگا پہنچے۔ اسی وقت ایک جہاز کرک۔ اس جہاز میں وہی عالم ستر کر رہا تھا۔ مگر ایک موٹی بھی اسی کام ستر بن گیا تھا وہ

”یا شیخ زرد کس کیا ہے؟“  
فرمایا: ”زرد کتا تیرا نفس ہے۔“

میں نے پوچھا۔ ”یا شیخ نفس کیسے....؟“  
فرمایا: ”نفس طبع دینا ہے۔“

میں نے استفسار کیا، ”یا شیخ طبع دینا کیسے؟“  
فرمایا: ”طبع دینا بستی ہے۔“

میں نے استفسار کیا، ”یا شیخ بستی کیسے؟“  
فرمایا: ”بستی علم کا قلعہ ان ہے۔“

میں فحی ہوا۔ ”یا شیخ علم کا قلعہ ان کیسے؟“  
فرمایا: ”دانشندوں کی بہتات۔“

میں نے کہا، ”یا شیخ تقصیر کی جائے۔“ آپ نے فقیر بصورت حکایت فرمائی کہ نقل کرنا ہوں۔

”پرانے زمانے میں ایک بادشاہ بہت سختی مشہور قلعہ ایک روز اس کے دربار میں ایک شخص جو کہ دانش پناہ تھا حاضر ہو کر عرض پر دواز ہوا کہ جہاں پناہ دانشندوں کی بھی قدر چاہئے۔ بادشاہ نے اسے نفلت اور ساتھ اثریاں دے کر بعد عزت رخصت کیا۔

اس خبر نے اشتہار پیا۔

ایک دوسرے شخص نے کہ وہ بھی اپنے آپ کو دانشمند جانتا تھا، دربار کا رخ کیا اور باہر اچھا پھر تیرا نفس، کہ اپنے آپ کو اہل دانش کے زمرہ میں شمار کرتا تھا۔ دربار کی طرف چلا اور غلٹ لے کر واپس آیا۔ پھر تو ایک تاجنا بندہ گیا۔ جو اپنے آپ کو دانشمند گردانتے تھے۔ جو حق و درجہ پر بار میں بیٹھے تھے اور انعام لے کر واپس آتے تھے۔

اس بادشاہ کا وزیر بہت عاقل تھا۔ دانشندوں کی دلیل مل دیکھ کر اس نے ایک روز سر دربار غصہا سائنس بھرا بادشاہ نے اس پر نظر کی اور پوچھا تو نے غصہا



ہو گیا حرام خوراک میں داخل تھا۔ اس نے اس عالم کو  
سیہ سادہ اور کچھ کر پتا سامان پر لا دیا اور چھڑی  
چھانٹ ہو گیا۔ جب جہاز سے دونوں اترے تو ایک ٹاٹ  
کے کرتے میں بلبوس کھٹس ساز کی کے سامان سے لدا  
پنڈا تھا، اس پر کسی نے توجہ نہ دی اور دوسرے کو  
عزت و احترام سے اہمال اور مہرا لے گئے۔

وہ بزرگ جب سفر سے واپس آئے تو دیکھا کہ  
ملک کے کنارے ایک شخص جس کے چہرے پر علم و  
دانش کا نور مایاں ہے، جو تیل کا گھڑ رہا ہے۔ آگے گئے تو  
دیکھا کہ اکابرین و علمائے دین کی ایک مجلس آراستہ ہے اور  
ایک بے عصیت سناں بیان کر رہا ہے۔ یہ دیکھ کر وہ  
بزرگ سر سے پاؤں تک گلاب کے پتے اور بولے۔ اے شہر  
تیرا ربو، تو نے عالموں کو سوچی اور مویوں کو عالم بنا  
دیہ۔ پھر وہ نفس ساز کی سامان خرید اور اس عالم سے  
قریب ایک کپے میں جو تیاں کا ٹھنڈے بیٹھے تھے۔  
یہ نکلتے ہی نے کسی اور سوال کیا: ”یا شیخ عالم کی  
پہچان کیا ہے؟“

فرمایا: ”میں منقطع ہوں۔“  
عرض کیا: ”طبع دیکھ بیدار ہوتی ہے؟“  
فرمایا: ”جب غلط گناہے۔“  
عرض کیا: ”علم کب گھٹتا ہے۔“

فرمایا: ”جب درویش سوال کرے، شاعر فرض  
رکھے، دیوانہ ہو، حق مند ہو جائے۔ عالم تاجر بن جائے،  
دانشمند منافق کماے، میں اس وقت ایک شخص فحش  
میں یہ شعر پڑھتا ہوں: اگر ذرا۔“

چنانچہ اسے شاعر دردمشق  
کی مایاں فراموش کر دے دمشق  
آپ نے اسے پکار کر کہا: ”اے فلاطی یہ شعر پھر  
پڑھ۔“ اس نے وہ شعر پھر پڑھا۔ پھر آپ پر اترے کا

عالم طاری ہو گیا اور جب آپ نے سر اٹھایا تو  
حکایت بیان فرمائی۔  
”ایک شہر میں ایک منعم تھا۔ اس کی عورت  
دعوم تھی۔ اس شہر میں ایک درویش، ایک شاعر، ایک  
عالم اور ایک دانشمند رہتا تھا۔ درویش پر ایک ایوانی  
آیا کہ اس پر تین دن فاقے میں گزر گئے۔ تب وہ منعم  
کے پاس جا کر سوالیہ ہوا اور منعم نے اس کا دامن بر  
دیا۔ عالم کی بیوی نے درویش کو خوشحال دیکھا تو شوہر  
ٹھنڈے دیر شروع کئے کہ تمہارے علم کی کیا قیمت ہے  
تم سے تو وہ درویش اچھا ہے کہ منعم نے اس کا دامن  
دولت سے بھر دیا ہے۔ تب عالم نے منعم سے سوال کر  
اور منعم نے اسے بھی بہت انعام و اکرام دیا۔ دانش  
ان دونوں بہت مقروض تھا۔ اس نے درویش اور عالم  
منعم کے دروازے سے کام لیا آتے دیکھا تو وہ دوہا بیان  
پہنچا اور اپنی حاجت بیان کی۔ منعم نے اسے خلعت بخشی  
اور عزت سے رخصت کیا۔ شاعر نے یہ سنا تو زانے کا  
بہت شاکي ہوا کہ سخن کی قدر نہ دیا ہے۔ اچھ گئی اور اس  
نے منعم کے پاس جا کر اپنا کلام سنایا اور انعام کا طالب  
ہوا۔ منعم اس کا کلام سن کر خوش ہوا اور اس کا دم  
مویوں سے بھر دیا۔  
درویش کو جوئی کیا تھا اس نے اسے عزت دیا پھر  
فاقوں کی قیمت نہ دے اور پھل کن شروع کر دیا۔  
عالم نے اسی دولت سے کچھ چھ لکھ لکھ کر کچھ  
اونٹ اور تھوڑا سا سیلاب خرید اور سودا گروں کے گھر  
اصحابان، کہ نصف جہان ہے، روانہ ہوا۔ اس سفر میں  
اسے منافق ہوا۔ تب اس نے مزید اونٹ اور خرید  
سلمان خرید اور خرماں کا سفر کیا۔  
دانشمند نے قرض لینے اور ادا کرنے میں بڑا تجربہ  
حاصل کیا اور لہنا رو پیہ سو پیر چلانا شروع کر دیا۔

شاعر بہت کاہل نکلا۔ اس نے بس اتنا کیا کہ چند  
اشعار اور لکھے۔ کچھ تہنیتی، کچھ شکایتی اور اسے مزید  
انعام مل گیا اور یوں درویش، عالم، دانشمند اور  
سوداگر... چاروں تو گھر ہوئے۔ مگر اس کے بعد ایسا  
ہوا کہ درویش کی درویشانہ شان، عالم کا علم، دانشمند کی  
دانش اور شاعر کے کلام کی مرستی جاتی رہی۔“

میں نے یہ حکایت سنا کر توقف کیا۔ پھر فرمایا۔  
”حضرت شیخ سعدی نے بھی شیخ فرمایا اور شیخ  
چنان بکوتر بھی شیخ سمجھا ہے کہ دمشق میں عشق  
فراموشی دونوں صورت ہوا ہے۔“ پھر وہ دیکر اس  
شعر کو نکلتا ہے کہ اور اس روز اس کے بعد کوئی بات  
نہیں کی۔ معلوم ہوا کہ ہمارے شیخ کی طبیعت میں گداز  
تھا اور دل درو سے معمور۔ شعر سننے سے تو کیفیت پیدا  
ہو جاتی تھی۔ جب بہت متاثر ہوتے تو رقت فرماتے اور  
کہ زبان چاک کر ڈالتے تھے۔ آخری شعر جو آپ نے  
ہات فرمایا اس کا ذکر تم کرتا ہوں۔

اس روز رات سے آپ پر اضطراب کا عالم تھا۔  
شب بیداری آپ کا شیدہ تھا۔ پر اس شب آپ نے  
گھڑی بھر بھی آرام نہیں فرمایا۔ میں نے گزارش کی تو  
فرمایا کہ ”سافروں کو نیند کہاں؟“ اور پھر تسبیح و تحمیل  
میں مستغرق ہو گئے۔ ابھی تیرہ تھوڑا قاور اور فجر کا فریضہ  
ادار کچھ تھے کہ ایک فقیر پر سوز سخن میں یہ شعر  
پڑھتا ہوا آگزا۔

آگے کو کے کیا کر کیا درست طبع روز  
وہ ہاتھ سوسایا ہے سرانے دھرے دھرے  
آپ رقت طاری ہو گئی۔ فرمایا: ”اے فلاطی یہ  
شعر پھر پڑھ۔“ اس نے وہ شعر پھر پڑھا۔ آپ نے  
کہ زبان چاک کر ڈالا۔ فرمایا: ”اے فلاطی یہ شعر پھر  
پڑھ۔“ فقیر نے شعر پھر پڑھا۔ آپ کا جی بھر آیا۔ دکھ

بھری آواز میں بولے، ”افسوس ہے۔ ان ہاتھوں پر  
بوجہ اس کے جو انہوں نے مانگا۔ افسوس ہے ان ہاتھوں  
پر بوجہ اس کے جو انہوں نے پایا اور آپ نے اپنے ہاتھ  
پر نظر فرمایا اور گویا ہوئے کہ:

اے میرے ہاتھ گواہ رہنا کہ شیخ عثمان بکوتر نے  
تمہیں رسوائی سے محفوظ رکھا۔ وہ فقیر کہ ہم نے اس  
سے پہلے کبھی دیکھا تھا نہ تھا۔ اندر آگیا اور شیخ سے  
مقابلہ ہوا کہ

”اے عثمان اب مرنا چاہئے کہ ہاتھ  
سوائی ہو گئے۔“

آپ نے یہ سن کر گرے کہ کیا اور فرمایا:  
”میں مر گیا“ اور پھر آپ نے اینٹ پر سر رکھا اور  
چادر تان کر ساکت ہو گئے۔

آپ نے اینٹ پر سر رکھ کر چادر تان لی اور آپ  
ساکت ہو گئے اور وہ فقیر دھر سے آیا قاصد چلا گیا  
اور میں بالیں پر مشغول بیٹھا ہوں۔ پھر مجھے لگا کہ چادر کے  
اندرو کوئی سے پھرتی ہے۔

میں نے چادر کا کونہ اٹھایا۔ دفعتاً چادر کے اندر سے  
ایک سفید بکوتر پھڑک کر نکلا اور دم کے دم میں بلند ہو  
کر آسمان میں گم ہو گیا۔

میں نے چادر کا کونہ اٹھا کر شیخ کے چہرہ مبارک پر  
نظر ڈالی۔ اس چہرہ مبارک پر اس آن مجب گلی  
تھی۔ لگتا تھا کہ آپ خواب فرما رہے ہیں۔ تب مجھ پر  
رقت طاری ہوئی اور میں نے گرے زاری کی کہ میں  
عشق کر گیا۔

شیخ کے وصال شریف کا کچھ پر جب اثر ہوا کہ میں  
اپنے جگر سے بند ہو کر کچھ لکھ دیا ہے میری بھرا اور  
ہم جنوں سے مل بیٹھے کی آرزو مل گئی۔ جانے میں  
کتنے دن جگرہ نشین رہا۔ ایک شب شیخ، اللہ ان کے قبر



نور سے بھرے، خوب میں تشریف لائے۔ آپ نے اور نظر فرمایا اور میں نے دیکھا کہ جبرے کی چھت کل گئی ہے اور آستان دکھائی دے رہا ہے۔ اس خوب کو میں نے ہدایت جانا اور دوسرے دن جبرے سے باہر نکل آیا۔

جانے میں تکتے دن جبرہ نشین رہا قیدیوں لگتا تھا کہ دیوایا بدل گئی تھی۔ ہمارے گمراہ دور و رفتہ دیکھی کہ پہلے گنبد دیکھی تھی۔ ہزاروں بڑی اور کمانیں صاف شگاف، صرف کے برابر صرف۔ سٹکروں کا سوداوم کے دم میں ہوتا ہے۔ سوداگردن کی خدائی ہے۔ دولت کی نگاہ تھی ہے۔ میں نے آنکھیں مل کر دیکھا کہ باب یہ عالم بیری ہے یا خوب دیکھا ہوں؟ شہر میں آگیا ہوں؟ تب میں نے سوچا کہ جبرہائیوں سے ملنا چاہئے۔ حقیقت حال مہموم کرنا چاہئے۔

میں نے پہلے غلہ بڑا سید رضی کا پتہ کیا۔ دھڑوڑتا دھڑوڑتا شہر کے ایک خوشبو کوپے میں پہنچا اور ایک قعر کھڑا دیکھا۔

لوگوں نے کہا کہ سید رضی کا دولت مکہ میں ہے۔ میں نے اس قعر کو دیکھا اور چلا کر کہا کہ:

خدا کی قسم! اے لوگو! تم نے مجھ سے جھوٹ کہا۔ سید رضی گھر نہیں بنا سکا اور آگے بڑھ گیا۔ پھر میں نے ابو مسلم بغدادی کا پتہ کیا۔ ایک شخص مجھے قاضی شہر کی محل سرائے کے سامنے آکھڑا کیا اور کہا کہ ابو مسلم بغدادی کا مسکن یہ ہے۔ میں نے اس محل سرائے کو دیکھا۔ اپنے تئیں حیران ہوا کہ ابو مسلم بغدادی نے میرے لیے کیا۔

میں آگے بڑھ گیا اور قعر کو پتہ کیا۔ قعر خروکات پنے لیے میں نے خود کو پھر ایک عویلی کے دروازہ کھڑا پایا اور میں نے کہا کہ خدا کی قسم! مجھ نے چھت پلٹ

لی۔ وہ مجھ سے دور ہو گیا۔

میں آگے بڑھا اور ابو جعفر شیرازی کا پتہ پوچھا۔ تب ایک شخص نے مجھے ایک جوبری کی دکان پر لے گیا کہ کھڑا کر دیا، جہاں قاضیوں پر گواہی کے سر کھڑے کر رہی تھی۔ پوشاک میں ملبوس ابو جعفر شیرازی بیٹھا تھا اور ایک غلہ خوب روئے کچھ کرنا تھا۔

تب میں نے چلا کر کہا: "اے ابو جعفر! علی سے ممتاز ہو گئی۔"

میں جواب کا انتظار کئے بغیر مڑا اور وہاں سے اٹھ گیا۔

راستہ میں میں نے دیکھا کہ سید رضی ریختی پوشاک میں ملبوس، غلاموں کے جلو میں بعد حکمت سامنے سے چلا آتا ہے۔ دامن صبر میرے ہاتھ سے چھوٹ گیا۔ میں نے بڑھ کر اس کی حیا کے ہماری دامن کو اٹھایا اور کہا کہ اے بزرگ خاندان کی یادگار، اے سید السادات تو نے ٹاٹ چھوڑ کر ہم آؤرہ لیا! اس پر وہ مجھ پر ہوا اور میں وہاں سے روٹا ہوا اپنے جبرے کی سمت چلا۔ میرے جبرہ میں آکر تاج روایا اور کہا کہ خدا کی قسم میں آگیا رہا ہوں۔

دوسرے دن میں نے شیخ کے حجاز شریف پر حاضری دی۔ وہاں میں نے حبیب بن یحییٰ ترمذی کو حکیم پوچھا اور یوشین پایا۔ میں اس کے پاس بیٹھا اور کہا اے حبیب!...! تو نے دیکھا کہ دیاس کی طرح بدلی ہے اور رفتانے شیخ کی تعلیمات کو کیا فراموش کیا ہے اور اس طرح اپنے مسلک سے بچ رہے ہیں۔

وہ سن کر انھوں نے آنگاہ چہرے پر لایا اور آہ سرد بھر کر بولا کہ بے شک، یانہ بل میں خدا اور رفتانے شیخ کی تعلیمات کو فراموش کر دیا اور اپنے مسلک سے بچ گئے اور میں نے کہا کہ ہلاکت ہو بندہ دنیا کو اور ہلاکت

ہو بندہ دہم کر۔

اسی روز خاشاک کو ابو مسلم بغدادی کا قاصد مجھے بلانے آیا کہ تیرا جبرہا پرانہ بن گیا ہے۔ میں وہاں گیا تو میں نے حبیب بن یحییٰ ترمذی کو اس کی صحبت میں بیٹھا پایا۔ ابو مسلم بغدادی نے بیٹھنا ہی نہیں ڈال کے کہا کہ اے ابو قاسم تھری!...! تو ہمیں شیخ کی تعلیمات سے غافل بناتا ہے اور ہلاکت، ہلاکت کے خمرے لگاتا ہے۔ اس پر میں نے حبیب بن یحییٰ پر غصہ کی نظر ڈالی اور پھر ابو مسلم بغدادی کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر کہا اے ابو مسلم کیا تو مجھے اے کہنے سے منع کرے گا جو رسول نے کہا اور جسے شیخ نے ورد کیا اور پھر میں نے پوری حدیث پڑھی۔

"ہلاکت ہو بندہ دنیا کو اور ہلاکت ہو بندہ دہم کر اور ہلاکت ہو بندہ غم سیاہ کو اور پھنے لباس کے بندے کو۔" اسی اثنا میں دسترخوان بچھا اور اس پر انواع و اقسام کے کھانے چنے گئے۔ ابو مسلم بغدادی نے کہا۔ "اے رفیق! تناول کر" میں نے خضار پانی پیے پر قنوت کی اور کہا:

"اے ابو مسلم بغدادی، دنیا دہم ہے اور ہم اس میں روز و رات ہیں۔"

ابو مسلم بغدادی یہ سن کر روایا اور بلاج کہا تو نے اے قاسم اور پھر کھانا تناول کیا اور حبیب بن یحییٰ ترمذی بھی یہ سن کر روایا اور حبیب بن یحییٰ ترمذی نے گلی پیٹ بھر کر کہا۔

جب دسترخوان تہہ ہوا تو کیزوں کے جلو میں ایک رقعہ آئی۔ میں اسے دیکھ کر اٹھ کھڑا ہوا۔ ابو مسلم بغدادی نے نصرا کر کہا کہ اے رفیق! غصہ۔ میں نے کہا اے ابو مسلم بغدادی!...! دنیا دہم ہے اور ہم روز و رات ہیں۔

میں وہاں سے چلا آیا اور اس چٹان کے جڑوں کی دھک اور ٹھنڈی دھک کی جھکنے میرا مقاب کیا۔ پھر میں نے کانوں میں انگلیاں لے لیں اور بڑھے چلا گیا۔

جب میں نے جبرے میں قدم رکھا تو دفعتاً ایک لیلیٰ نے زپ کر میرے ساق سے لٹکی اور سنے سے باہر نکل آئی۔ میں نے چہرہ روشن کیا اور جبرے کا کوند دیکھا مگر کچھ نہ دیکھا یا دیا اور میں نے کہا۔

بے شک ہے میرا دہم تھا اور میں چٹانی پر پہنچ کر سو رہا۔

دوسرے روز اٹھ کر میں پہلے حبیب بن یحییٰ ترمذی کی طرف گیا اور میں نے دیکھا کہ اس کے بوریا پر ایک دردناک سوراخ ہے۔ میں نے کہا۔

اے یحییٰ کہنے!...! تو نے اپنے تئیں قفس کے حوالے کر دیا اور حافی ہو گیا۔ اس پر وہ روایا اور کہا کہ خدا کی قسم میں تیرے ساتھیوں میں سے ہوں اور رفتانے پاس مسلک شیخ پاؤں دلائے جاتا ہوں۔

تب میں نے شیخ کی قبر پر کہ خدا اس کو در سے بھر دے، عقیدت مندوں کو دروہم چمھانے دیکھا، میں نے کہا۔

اے یحییٰ کہ بیٹے!...! تم برا ہو تو نے شیخ کو دھال کے بعد اہل ذر بنا دیں۔ اس ذر و ہم کا تو کیا کرتا ہے؟...

حبیب بن ترمذی پھر روایا اور کہا کہ خدا کی قسم یہ زرد و ہم سید رضی، ابو جعفر شیرازی، ابو مسلم بغدادی، شیخ حمزہ اور میرے درمیان سادہ تقسیم ہوتا ہے اور اپنا حصہ مساکن میں تقسیم کر دیتا ہوں اور یوریا کو لیتی نقد پر جانت ہوں۔

میں وہاں سے اٹھ کے آگے چلا۔ میں نے سید رضی کے بغیر قصر کے سامنے سے گزرتے ہوئے دیکھا



کہ اس کے چنگ میں ایک بڑا سارو دکھاؤ ہے۔ میں نے زور دے کر ٹیٹھ خدی کو جلی کے سامنے کھرا پایا۔ ابو جعفر شیرازی کی مسند پر خوب کھو پایا۔ ابو مسلم بغدادی کے گل میں وہ اٹھائے کھڑے دیکھا۔

میں نے کہا۔  
شیخ جسے سر یہ زور دے کی پناہ میں چلے گئے۔  
میں اس رات جبراً ابو مسلم بغدادی کی عمر گرائیں کیا اور میں نے اپنے تئیں سال کیا۔  
اے ابو قاسم...! تو یہاں کیوں آیا ہے؟  
ابو قاسم نے مجھے کہا ابو مسلم بغدادی کو مسلک شیخ کی دعوت دینے کے لئے۔

اس رات بھی میں نے حبیب بن یحییٰ ترمذی کو ابو مسلم بغدادی کے دسترخوان پر موجود پایا۔ ابو مسلم بغدادی نے مجھے سے کہا  
اے رفیق...! اکتھا تھلا کر۔ میں نے غصے سے پانی پر قناعت کی اور کہا کہ اے ابو مسلم و نیا دن ہے اور ہم اس میں مودہ دار ہیں۔ اس پر ابو مسلم بغدادی رو دیا بولا۔

سچ کہا تو نے اے رفیق اور پھر کتنا تھلا کیا اور حبیب بن یحییٰ ترمذی بھی رو دیا اور حبیب بن یحییٰ ترمذی نے بھی بیت جبر کر کھانا کیا۔ پھر جبر زن راقصہ آئی جب بھی میں نے جی کہا اور اٹھ کھڑا ہوا اس زن راقصہ کے بیروں کی قناب اور ٹھگر دوں کی جھکارتے چکے دور تک میرا قناب کیا مگر پھر میں نے کانوں میں انگلیاں دے لیں اور آگے بڑھے گیا۔

تیسرے دن میں نے پھر شہر کاشت کیا اور جو منظر پچھلے دو دن سے دیکھا آ رہا تھا اس میں سر موخر نہ دیکھا اور شب کو میں نے پھر اپنے تئیں ابو مسلم بغدادی کے در پر کھرا پایا۔

مجھے معلوم تھا کہ میں ابو مسلم بغدادی کو شیخ کی تعلیمات یاد دلانے آیا ہوں۔ سو میں نے اپنے تئیں کولی سوال نہیں کیا اور اندر چلیا گیا۔

آج پھر حبیب بن یحییٰ ترمذی دسترخوان پر موجود تھا۔ ابو مسلم بغدادی نے کہا۔ اے رفیق کھانا تناول کر اور مجھے آج تیرا فاقہ قاض اور دسترخوان پر بٹکر اور خداؤں کے مضرعہ میں قاضو ایک زمانہ میں مجھے بہت مضرعہ میں ہے ایک نوالہ مضرعہ کا لے کر ہاتھ کھینچ لیا اور غصہ پائی پائی کہا، دینا دے اور ہم اس میں روزہ دار ہیں۔

آج یہ قہر نہ کر ابو مسلم بغدادی نے رونے کے بجائے اطمینان کا ساں لیا اور کہا:  
اے رفیق تو سچے تھا۔

پھر زن راقصہ آئی اور میں نے اسے ایک نظر دیکھا۔ چہرہ دلال جھموکا آنکھیں سے کی سیالیاں، کھینکی حلق اور رانیں بھری ہوئیں۔ بیت مندل کی حقیقی، ناف کی سیالیاں لٹکی اور لباس اس نے ایسا باریک پٹا تھا کہ مندل کی حقیقی اور گولی سیال اور کولے سینے سابق سب نمایاں تھیں۔ مجھے کوئی نہیں دیکھتا مضرعہ کا ایک اور نوالہ لے لیا ہے اور میرے پردوں میں کشن ہونے لگی اور میرے ہاتھ میں اختیار سے باہر ہو گئے۔

جب مجھے ہاتھوں کے بارے میں شیخ کا ارشاد یاد آیا۔ میں گھبرا کر اٹھ کھڑا ہوا کہ آج ابو مسلم بغدادی نے کھانے پر اصرار نہ کیا اور آج بیروں کی قناب اور ٹھگر دوں کی جھکارتے ایک شیریں کیفیت کے ساتھ میرا دور تک قناب کیا۔

جب میں گھبرا کر اٹھا اور جسے میں قدم رکھا تو دیکھا ہوں کہ میرے پورے پر ایک زور کسا رہا ہے۔ میں تو اسے دیکھ کر تھک کر لیجر بن گیا اور مجھے غصہ غصہ

ہینے آئے۔  
میں نے اسے مارا پر وہ جھانکے کی بجائے میرے دامن میں آکر گم ہو گیا۔ تب مجھے اینٹوں اور دوسروں نے گھبراہ میری آنکھوں کی نیند غائب اور دل کا پھر نصرت ہو گیا اور میں نے زاری کی:

اے میرے محبوب! پھر مجھ پر رحم کر کہ میرا دل آؤں تو میں جلتا ہوں اور زور کتا میرے اندر آگیا۔ میں نے زاری کی اور میں نے دعا کی۔ پر میرے جی کو خورندہ آیا۔

یہاں مجھے ابو علی رودباری یاد آئے کہ کچھ مدت دوسری کھانہ میں بیٹھا رہے تھے۔ ایک دن وہ صبح کو کے دیکھے دوپارے گئے اور سورج نکلنے تک وہاں رہے۔ اس غصہ میں ان کا دل اندھہ کیس ہوا۔ انہوں نے عرض کیا: اے پر خدا یا آرام دے۔ دریا میں سے باہر آؤ زاری کی آرام غم میں ہے۔

میں نے خود سے کہا اے ابو قاسم خضریٰ یہاں سے چل کر یہاں تیرے باہر اور اندر زور دے پیدائے گئے تیرا آرام چھن گیا۔

میں نے اپنے خمرے پر آخری نظر ڈالی اور منتظر اور نوکی ان دنوں تک کچھ برسوں کی ریاضت سے جمع کی خمر، وہیں چھوڑ، خوفناک شیخ بغل میں دبا، شہر سے گل گیا۔

شہر سے نکلے تھکے زمین سے میرے پیر پکڑے اور مجھے شیخ خوشبو گلچیں بے طرح یاد آئیں اور اس زمانہ نے مجھے میں نے پاک اور مقدس جانا تھا، مجھے بہت دکھا اور مجھوں نے جنہوں نے شیخ کے قدموں کو روبرو دیا تھا، بہت پکارا اور میں ان کی پکار سن کر لڑا ہوا پکار کی:

یا شیخ...! تیرا شہر چھوڑ میں چھپ گیا اور

آسمان دور ہو گیا اور تیرے رفیقان گر پڑا تجھے سے پھر گئے۔ انہوں نے لاشریک حجت کے متعلق اپنی اپنی جھپٹیں پٹ لیں اور میں اور میں اس میں فصل پید کر دیا اور زور دے کے عزت پائی اور اشرف المطلق میں بن گیا اور مجھ پر تیرا شہر تلک ہو گیا۔ میں نے تیرا شہر چھوڑ دیا۔

یہ کہہ کر میں نے دل مضبوط کیا اور چل پڑا۔ میں چلتے چلتے دور نکل گیا۔ یہاں تک کہ میرا دم پھول گیا اور میرے بیروں میں چھانے پڑ گیا، مگر پھر ایسا ہوا کہ اچانک میرے حلق سے کوئی چیز زور کر کے باہر آئی اور بیروں پر گر گئی۔

میں نے اپنے بیروں پر نظر کی اور یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ ایک لومڑی کا کچھ میرے قدموں پر لوٹا ہے۔ تب میں نے اسے بیروں سے کھنکھ کر کھل دیا چنانچہ لومڑی کا کچھ پھول کر موٹا ہو گیا۔ تب میں نے اسے پھر قدموں سے کھنکھ اور وہ موٹا ہو گیا اور موٹا ہوتے ہوئے زور کتا بن گیا۔ تب میں نے پوری قوت سے زور دے کر شوکر باری اور اسے قدموں سے خوب روند اور روند تا ہوا آگے نکل گیا اور میں نے کہا کہ:

خدا کی قسم میں نے اپنے زور دے کر روند ڈالا اور میں چلتا ہی گئی تھی کہ میرے چھانے چھل کر پھوڑا اور گئے اور میرے بیروں کی انگلیاں جھٹ گئیں اور ٹکے لہو لہاں ہو گئے، مگر پھر ایسا ہوا کہ زور دے گا، جسے میں روند کر آتا تھا۔ جانے کہ حصر سے پھر نکل آیا اور میرا راستہ روک کر کھڑا ہو گیا۔

میں اس سے لڑا اور اسے مارے بہت بنایا۔ پر وہ راہ سے سر موڑنا، حتیٰ کہ میں تھک گیا اور میں تھک کر گھٹ گیا اور دور دور تک پھول کر پڑا ہو گیا۔

تب میں نے بارگاہ رب العزت میں فریاد کی کہ اے پالنے والے، اُدھی گئی اور زور دے گا پڑا ہو گیا اور



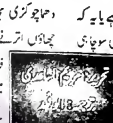




سب سے "برصا" کے نام سے بلاتے تھے، یہاں تک کہ اس کی اپنی اولاد بھی ان کے نام سے پکارتی تھی۔ وہ مرد اور عورت تھی۔ ننگے جوتوں کی عورت۔ اس کے کپڑوں میں کبریوں کی بوکسی رہتی تھی اور پرانے مسندوں کا رنگ بھی۔ اس نے اس طرف بھی دھیان

# پڑھو

ی نہیں دیا تھا کہ اس کو خوبصورت بھی نظر آتا چاہئے۔ اس کی نگاہ کی حالت بد نما لگتی ہے یا یہ کہ خوش نہیں لگتی۔ اس نے اس طرح بھی سوچا تھا۔ بلکہ اسے اس بات میں شک تھا کہ اس کا اپنا کوئی ظاہر ہے بھی۔ وہ ان عورتوں میں سے تھی جو زیادہ بچے پیدا کرتی ہیں، اسے شہروں کو لہنا چہرہ دکھانے بغیر..... کیونکہ چہرہ بھی عورت (پچھانے کی چیز) ہے۔ وہ ان عورتوں میں سے تھی جو اپنے خاندان کو ان کے نام سے نہیں پکارتی تھیں، اس کے لیے اتنا جانا ہی کافی ہوتا ہے کہ وہ مرد ہیں اور ان کے خاندان۔ ان کے ذہن میں ایک لمحہ کو بھی یہ خیال نہیں گزر سکا کہ اس کے علاوہ بھی ان کی کوئی حیثیت ہے کہ وہ کسی کی بیوی ہیں اور



کسی کی ایک یا پھر نیا نیا کبریوں کے ریوڑ کی ماگنیں وہی علاقے میں رہتی تھی، جہاں تاحد نگاہ سحر وار اس پھیلا ہوا تھا۔ جہاں ریت اور پیاس کے سوا کچھ نہ تھا۔ اس کے خیمے میں چھوٹے چھوٹے بچے

یہ کہانی قدیم اور جدید دونوں ادبوں اور حضرات کی حقیقی علامت عبادت ہے، جہاں ایک بوڑھی عورت اپنے جدید تہذیب یافتہ بچوں کے شرمندگی اور اضطراب کا باعث بن جاتی ہے۔

وہاں چوڑی پچائے رکھتے تھے۔ کئی گھبراہٹ میں ان کے چہرے سے پیلے دو بکریوں کا دودھ نکلا، فارغ ہو جایا کرتی تھی۔ اس کی دوا میں چوہے کی راہ کی بو ہوتی تھی۔ وہ جسے چھٹ پئے ہیں یہ اس کا دل ہلا دینا۔ سخت اور بار بار لوٹ کر آنے والے دن کے بعد نہیں... یہ کچھ ایسا سخت نہیں تھا۔ وہ بار بار لوٹ کر بھی نہیں آتا تھا۔ یہ تو بس ایک ایک دن تھا۔ صرف اور صرف ایک دن۔ سرف اتنا ہی جانتی تھی کہ وہ ایسے ہی ہوتے ہیں۔ سخت گرم.... اس کی کمریاں ان کی بیٹیوں کی مانند تھیں اور کہنے اس کے بیٹوں کی طرح نہیں وہ ان کے ناموں سے بھی پکارتی تھی۔

بھی اور شکلوں سے بھی۔ وہ اس کے لیے اس کے اپنے بال بچوں سے بھی زیادہ پیاری تھیں۔ ان دونوں اس کی مکمل شناخت اور تعارف سے تھا کہ وہ "بوی" تھی۔ اس کے بچوں کو بھی اس کا نام تھی مظلوم ہو سکا جب انہیں اس کی موت کے دستاویزات بنوانے کی ضرورت پیش آئی۔ "خاندان" سے اس کا تعلق ہی بے نام ساسی ہو گیا تھا۔ زیادہ تر دونوں کے درمیان اپنی اپنی کبریوں کو لے کر چپقلش رہتی تھی لیکن آخر میں اس کی حیثیت یہ تھی کہ وہ ایک "خاندان" تھا اور اس کی یہ کہ یہ ایک "بوی" تھی۔ دونوں ایک دوسرے سے الگ نہ رہ سکتے تھے۔

جب بچے بڑے ہوئے تو انہوں نے اسے ایک "برصا" کی حیثیت سے پہچان لیا۔ "خاندان" کی عرصہ ہوا موت ہو چکی تھی۔ اب اس کے لیے ایک گھر کا ہونا ضروری تھا۔ لڑکے سب کے سب بڑے ہو گئے تھے اور ان کو چلنے پھرنے تھے کہ اس کے لیے ان کی خیر خبر لینا بھی آسان نہ تھا۔

بڑا بیٹا تو بچپن میں اعلیٰ عہدے پر تھا۔ اس سے چھوٹا "عمر" پولس میں بڑے منصب پر فائز تھا، چھوٹا سرکاری ادارے میں قابل قدر عہدے پر تھا۔ اس سے چھوٹا یونیورسٹی میں استاد تھا اور سب سے چھوٹا تعلیمی دورے پر گیا ہوا تھا اور ابھی تک وہ انہیں نہیں لگتا تھا۔ لڑکیاں سب اپنے اپنے گھروں کی ہو چکی تھیں، وہ بھی عائشہ گھروں میں تھیں۔ بڑا بیٹا نے اپنا خیمہ چھوڑنے سے انکار کر دیا تھا۔ لوگ اس کے بیٹوں کو نام دیتے تھے کہ وہ اپنی ماں کی دیکھ بھال نہیں رکھتے۔ ان کے سامنے جب بھی

اس کا ذکر آتا وہ پسینہ ہو جاتا، انہیں ہر دم یہ خیالات تھاکہ وہ اس سے کس طرح بری الذمہ ہو سکیں گے اور بدنامی کے داغ کو کس طرح دھو سکیں گے۔ وہ اس کو اپنے ساتھ رکھنے پر اصرار کرتے رہے، شہری زندگی کی آسائشیں ملنا ان کے ارے و رغبت دلاتے رہے۔..... خضہ اپنی اور کنٹینر کمرے، نرم بستہ اور عالی شان مکان... اور فریض پر دراز بیٹے جو اس کی برسوں کی حراسہ فیزیکی کا بدلہ چکا ہیں گے۔ اور... اور اس کے اپنے پوتے پوتیاں جو ہمیشہ اس کے ارد گرد دھنکے پھرتے گے۔ انہوں نے بے وعدہ بھی کیا تھا کہ وہ ہر ہفتہ گاؤں جاکر اپنی کبریاں دیکھ آیا کرے گی۔

اور آخر کار وہ ان کی ترغیبات کے سامنے جھک گئی۔

سب سے بڑے بیٹے کا گھر ساکت تھا۔ کمرہ بھی ساکت تھا، بستر بھی اور دروازہ بھی ساکت تھے۔ خضہ نے اور خوس... یہاں تو ہر شے پر جیسے سکوت طاری تھا، اسے لگا کہ اس کی اپنی بھی آواز ختم ہو چکی ہے۔ یہاں اس کی کبریاں بھی نہیں آتی والی تھیں کہ وہ ان کے ساتھ بات کرے، پوتے جوتوں کی تودہ تھکیں بھی نہیں پہچان پاتی تھی۔ کیونکہ وہ سب مدرسے چلے

آپ نے ان کی خدمت سے قادی میں..... آپ کا بہت بہت شکر ہے۔ اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ اور سارے کا تقدیر دیجیے۔



## مریم السعدی، 1974ء تا حال



مریم السعدی (Mariam Alsaedi)، 4 نومبر 1974ء میں متحدہ عرب امارات ابوظہبی کے شہر ابجین میں پیدا ہوئیں۔ انہوں نے جامعہ الامارات سے انگریزی ادب میں گریجویشن کیا۔ اور شارjah میں امریکن یونیورسٹی سے شہری منصوبہ بندی میں پوسٹ گریجویٹ کیا اور اسکات لینڈ میں ایرڈین یونیورسٹی سے اللہ مطالعات میں بھی پوسٹ گریجویٹ کیا۔ وہ فی الحال شیعہ گرائیوٹورس ابوظہبی سے وابستہ ہیں۔ لیکن وہ دینی جب ان کے ادبی سفر کا نقطہ اولہ۔ وہ ایک امریکی بولی ڈی اسکاتلند اور سال قلم کار کی حیثیت سے جانی جاتی ہیں۔ اب تک ان کے دو افسانوی مجموعے شائع ہوئے ہیں۔ پہلا مجموعہ ”عریضہ والحظ السعید“ (سرمحرم اور خوش فحش) ہے جو 2009ء میں ابوظہبی پبلشرز ایسوسی ایشن کی جانب سے قلم برائیکٹ کے تحت شائع ہوا۔ اس کی جرمن زبان میں بھی ہو چکا ہے۔ ”سرا مجموعہ“ ”اندو ذکیہ“ (میں اساتذہ دیکھی ہوں) 2009ء میں بھی شائع ہوا۔

مریم السعدی کی پہلی کتاب ”السیدۃ العجوز“ (بوڑھی عورت) کی لینڈین نژاد مشترکہ دینی جاسن ڈیوٹر مجموعہ ”In a Fertile Desert: Modern Writing from the United Arab Emirates“ میں شامل کی گئی ہے۔ یہ کتابی قلم اور جدید دنیا کے دعوں اور مصلحتات کی حقیقی تلاش سے عبارت ہے، جہاں ایک بڑا عورت اپنے جدید تہذیب یافتہ بچوں کے لئے سر مندرگ اور اضطراب کا باعث بن جاتی ہے۔

گئے تھے۔ اور ہر دیکھنا نہیں لوئے تھے۔ اسے خادمہ پر گمان ہوتا کہ وہ اس کی بیوہ ہے، تاہم اس کو قہر نہ تھا کہ وہ عربی لڑکی نہیں جانتی۔ جب سر دی بڑھ گئی تو اس نے دوسرے بیٹے کے گھر جانے کی خواہش ظاہر کی۔ اس کے بعد بیٹے والے کے گھر... پھر چھوٹے اور پھر چوتھے بیٹے کے گھر... پھر بڑی بیٹی کے گھر... پھر دوسری اور پھر تیسری بیٹی کے گھر... یہ سب گھر ایک جیسے تھے، ٹھنڈے اور خاموش۔ نہ حرکت نہ زندگی۔ اس نے اپنی کہانیوں کے پاس جانا چاہا۔ لیکن وہ سب ایک ایک کر کے مر چکی تھیں۔ وہ انہیں ہفتے میں ایک بار دیکھ

ہے۔ دونوں ہی رنگ کے ہوں، ان کو دیکھنا ضروری تھا۔ چھوٹی کہانیوں کو کوئی طرح سے تکلیف پہنچتی ہے، بڑی کہانیاں بھی توجہ چاہتی ہیں۔ وہ ایک عرصے سے ان سے دور ہے، اس نے کچھ بھی تو نہیں دیکھا ہے۔

اب لونا ضروری ہے۔ اس نے اپنا ہی پتلا پرانا غائب کیا۔ وہ کہانیوں کو دیکھنا چاہتی تھی۔ درمیان راستے میں جب وہ لوگوں کے جھوم سے گزر رہی تھی اپنی جگہ کی پڑوسن سے پہچان لیا، اور اس کو اس کی بیٹی کے گھر لے گئی۔ اس نے کہا: ”یہ درمیان راستے میں اس طرح کھڑی تھی جیسے وہ اس کے دوست پر کھڑا“۔ پڑوس کے بچے زور زور سے ہنسنے لگے تھے۔ وہ چلنے لگے ”ایسے دکھ رہی تھی جیسے گھاؤں میں رہنے والی لڑائی چیل“۔

جدید تہذیب کی پروردہ بنوئے اس کے کپڑوں پر ایک طائرانہ نظر ڈالتی، اس کے کپڑوں میں جو نہ لگے ہوئے تھے اس کا عوا جہن چل چکا تھا۔ ”متفقہ اللہ...! تمہاری ماں کا تو پر دلوں ہی نظر آ رہا ہے، بڑھیا کو ذرا بھی شرم نہیں آتی۔“ اس کے متعلق ہر کسی کی مختلف رائے تھی، تاہم ایک بات سب کہتے تھے۔ ”تو نے ہمیں لوگوں میں روتا کر دیا۔ اسے بوڑھی عورت۔ اللہ تجھے سزا دے۔“

بڑھیا اپنے کمرے میں محصور ہو کر مرنے لگی۔ وہ بہت کم کسی باہر نکلتی تھی، اس کی ظلت میں اب کوئی غل نہیں ہوتا تھا۔ سوائے اسے خادمہ کے جو اس کے لئے کھانا لاتی تھی اور وہ اس کو ہر مرتبہ واپس کر دیا کرتی تھی، اس نے ان کا کھانا بھی نہیں کھایا تھا۔

”مٹوس بڑھیا!..... اللہ اس کے بچوں کو صبر دے۔“ خادمہ زربل بڑبڑاتی اور جبر بخشی ہوئی کرے سے نکل جاتی۔ ”بڑھیا کیا کھاتی ہے؟“ ایک دفعہ اس نے



# بیت

بیت رشتہ کا دروازہ استیصال

- چل کر دکھانے اور راز کھولنے کا۔
- چل کر دیکھنے کی گراں قدر حکمت۔
- چل کر دیکھنے کی گراں قدر حکمت۔
- چل کر دیکھنے کی گراں قدر حکمت۔
- چل کر دیکھنے کی گراں قدر حکمت۔
- چل کر دیکھنے کی گراں قدر حکمت۔



بیت کو دو چہرے کے کھانے پر خیال آیا تو اس نے غلام سے پوچھا پوچھ لیا۔  
 ”سو کھا دو دھ بیتی ہے اور سو کھی روٹیاں کھاتی ہے جو اس کے بوسیدہ صندوق میں جمی ہیں۔“  
 بیتی نے قہقہہ خیز انداز میں سر کو جھٹکی دی اور کھانے میں مصروف ہو گیا۔ بول دی دل میں اللہ سے دعا کرتی تھی، کہ اللہ اس کو اس عریک نہ پہنچائے کہ وہ اپنے بیٹوں کے لئے غدا بن جائے اور انہیں غلام اس میں رسوا کرے۔  
 غلام نے بھی بڑھاکے ساتھ سونا چھوڑ دیا تھا، وہ ہر وقت بولتی رہتی تھی، خیمہ میں بھی بڑبڑاتی تھی، معلوم نہیں کیا کیا بھی رہتی تھی، کبھی اپنی کمریوں کو پکارتی، کبھی اپنے غلام کے ساتھ لڑتی جھگڑتی اور کبھی بچوں کو آواز دینے لگتی تھی، کہ وہ شام ہونے سے پہلے گھر آجائیں۔  
 بڑھاکہ کو عیاری ہو گئی۔ قہقیر و خیمہ کا سارا

دو ماہ میں بننے والا بیل 43 گھنٹوں میں تیار

آپ جتنی قوم کی ترقی کا راز بخوبی جانتے ہوں گے کہ جب وہ کوئی کام کرنے کی شان لیتے ہیں تو ہمیشہ کام دونوں نہیں بلکہ گھنٹوں میں کر جاتے ہیں۔ جتنی قوم کی پھرتی اور ہنرمندی کا مظہر گزشتہ دنوں چین میں ایک مرتبہ پھر دیکھنے کو ما جا جہاں انجینئر نے ”شین یو آن“ نامی مصروف ترین بلی صرف 43 گھنٹوں میں گرا کر دوبارہ تعمیر کر دیا اور ٹریفک کے لیے کھول دیا۔ بلی کے لیے 1300 ٹن وزن کی دو سلیس کہیں اور ہاکر ٹرک پر یہاں منتقل کی گئیں۔ متناہ حکام کا کہنا ہے کہ اگر اس بلی کی تعمیر روایتی انداز کی جاتی تو اس میں کم از کم دو ماہ لگتے۔



# پارسی

آفرین ارجمند

کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت تا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔ بچے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بچی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

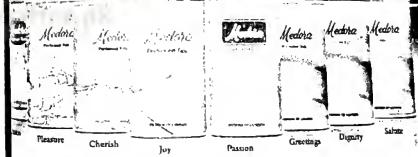
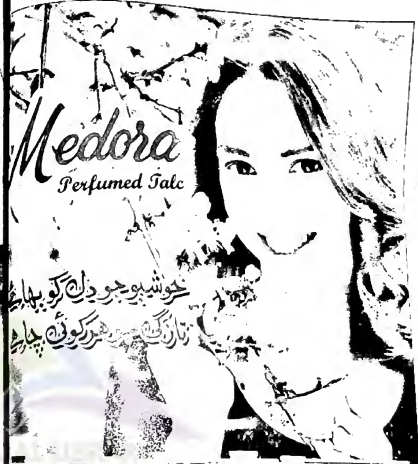
مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی پارس ہے۔۔۔! مرد کی انا اور عورت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرتیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجڑے ترکیں ہیں۔

آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

گلدستہ سے پیوستہ: ہے ہمارا رازق ہے۔ ہماری جان اسی کے تجھے میں ہے۔ پارس کی آواز اور حجت کے کرے تک ہلکے صاف آری جمی۔

”لہذا تھرب العالمین...“

ہمارا خالق ہے۔ ہمارا خالق



خوشبو کی دنیا کے 8 شگفتہ احسان



وہ بہت سخی آواز میں تلاوت کے ساتھ کسی کو  
سجھادی تھی۔

"اللہ تعالیٰ کے سامنے دعا کرو کہ میں سیدھا  
رامہ دکھائے۔" اور پھر ایک ساتھ کئی لوگوں کی  
آہیں سنائی دے گی۔

کلثوم چپاری کے نرم گونے پر پرے پرے غور  
سے ہر بات پر گفتگو کر رہی تھی۔ گراس میں اٹھنے کی  
ہمت نہ تھی۔ اس کا بازو بہت سختی سے جکڑا ہوا تھا۔  
بازو پر پلاسٹر چڑھا ہوا تھا۔ اس نے اپنے لیے  
چہرے کے زخموں پر چپکے ساتھ پچھراؤں کی، کسی  
نکلی۔ ابھی زخم پر سے تھے۔

باہر خاموشی ہو گئی تھی۔ ساتھ ساتھ کسی کے  
بیز حیاں چڑھنے کی آواز آ رہی تھی۔ اس کی چادر پانی کا  
مڑا ہوا ڈالے کی مخالفت میں خاص کی وجہ سے  
آنے والے کو کچھ نہیں سکتی تھی۔

پارسی ہو گئی۔ کلثوم نے اندازہ لگایا  
"اب طبیعت کیسی ہے بانی۔" پارسی لہجہ میں



بہری سرگھٹ کے ساتھ اس کے سامنے آگئی تھی۔  
اسے پاس دیکھ کر کلثوم لاکھ ادا کی کے  
باوجود مسکرائی۔

"ابھی ہوں۔" وہ اس کا دل رکھنے کے لیے بولی  
"ہاں اچھا تو مجھے جلد ہونا ہی ہے۔ بس اب ہمز  
چھوڑنے کی تیاری کر۔" پارسی اس کے پاس سرسے  
بٹھ گئی اور اس کے زخمی بازو پا اپنا ہاتھ دھیر سے  
سے رکھ دیا۔

پارسی نے غصے سے کہا تاکہ اس کی بات سن کر  
کلثوم کے چہرے پر ہر پھیل گیا تھا۔  
وہ چپے کسی منظر میں کھو گئی تھی۔

"جاتی ہو۔۔۔۔۔ اس جانور نے میری ساتھ،  
میرے ساتھ۔۔۔۔۔ ساتھ ساتھ آنسو بھی آنکھوں  
سے چپکنے لگے۔

"شش رونام۔" وہ بڑوں کی طرح اسے  
ڈانٹتے ہوئے آنسو صاف کرنے لگی۔

"بانی، تیرے زخم اس کے وحشی سلوک کی  
گواہی دے رہے ہیں۔ تجھے کچھ تھانے کی ضرورت  
نہیں۔" اس کی بات کاٹ کر پارسی اسے دھاروں  
دے رہی تھی۔

"کیا ابھی تک میرے گھر سے بھی کوئی پوچھے  
نہیں آیا؟"

"بانی۔۔۔۔۔ وہ مسکراتے ہوئے بولی  
"کسی کو کیا بات آپ یہاں ہو۔"

"ہم۔۔۔۔۔ پھر اس سو گئی۔  
"ہو سکتا ہے کہ ابھی کوئی خبر

ہی نہ پہنچی ہو۔" کلثوم نے دل کی قفل  
کے لیے کہا

"شائش یہ ہوئی بات ہے۔" اس نے ہمز بڑوں  
میں۔۔۔۔۔ میں اس سے چپ کر کہاں جاؤں  
لی۔۔۔۔۔ دھوڑنے نکل گیا ہو گا۔" وہ ہمز بولی

"کیا تو ہوتی ہے۔ جب تین دن تک کوئی لپٹا  
رہے گا تو کمرہ والے دھوڑنے تو نکلیں گے۔" پارسی  
اپنی بیٹی اس کا سر سلانے لگی۔ یہ وہ کوئی  
پہننے لگی ہو۔

اس سے یہ تمام باتیں اس طرح کر رہی تھی جیسے  
یہ اس بات ہو۔ وہ بہت پر سکون اور اچھا دیتی تھی۔ اس  
کے کاندھے پر بٹائی کا کشادہ نہیں اور اچھا۔

"اے میری بیٹی اس باتی تو فکر مت کر۔۔۔۔۔  
انجینئر جی پھیل گئی کیا وقت اب پھیلے سائیں رہا۔"

پارسی نے اسے دلدار دیا۔  
کلثوم کچھ نہیں سمجھتے ہوئے اسے وضاحت طلب

تھیں۔ اسے دیکھنے لگی۔  
"اچھا جی، تھیں نہیں میری بات کا۔ چل اٹھ  
برے ساتھ۔" اس نے ایک ہاتھ کلثوم کے سر کے

ٹپے دیا۔ اور وہ سرے ہاتھ سے اس کا سام بازو چکر  
اٹھانے کی کوشش کرنے لگی۔  
"اٹھ کر دیکھو یہاں بانی۔ تمہیں دیکھنے میں  
اچھا لگے گا۔"

"میں میری بہت نہیں۔"  
"اے کوئی بات نہیں۔ تو رہا ساما پستری ہی تو ہے  
بازو میں۔ دو ایک دن میں وہ بھی اتر جائے گا۔"

گر وہ پردہ کی اسے ہنگے سے اٹھانے لگی۔  
"اٹھ۔۔۔۔۔" وہ خند کرنے لگی۔  
کلثوم کے جسم میں شدید درد کی میسٹیں اٹھنے  
لگیں۔ پھر بھی کھڑی ہو گئی۔

"بانی یہاں تو بائیں محفوظ ہے۔" جب تک ٹو  
نہیں چاہے گی کوئی حیرت نہیں جان پائے گا۔" پارسی

"شائش یہ ہوئی بات ہے۔" اس نے ہمز بڑوں  
میں۔۔۔۔۔ میں اس سے چپ کر کہاں جاؤں  
لی۔۔۔۔۔ دھوڑنے نکل گیا ہو گا۔" وہ ہمز بولی

"کیا تو ہوتی ہے۔ جب تین دن تک کوئی لپٹا  
رہے گا تو کمرہ والے دھوڑنے تو نکلیں گے۔" پارسی  
اپنی بیٹی اس کا سر سلانے لگی۔ یہ وہ کوئی  
پہننے لگی ہو۔







”طبیعت ٹھیک ہے تیری۔ جب غلی کو جیسے غصہ آنے لگا۔ اسے پارس کے بارے میں تنگے دانی کی باتیں اور حقیقت بھر اتار بڑا عجیب اور بالکل پارس کے بارے میں لوگ کیسا سوچتے ہیں۔۔۔ دیکھ کر وہ عرب ہونے لگا۔ وہ تو بس اس کے لئے ایک خوبصورت پرکشش بے زبان لڑکی تھی جو ایک ہی نظر میں اس کے دل میں الجھ چکی تھی۔ اور اسے بہت اچھی لگی تھی۔ مگر مجھ سے۔۔۔ یہ روپ۔ وہ کچھ پریشان سا ہو گیا۔

”تو پھر اس پر دستخط کر دیجئے۔ یہ بس ایک اجازت نامہ ہے کہ آپ کو ہمارے یہاں کیپ لگانے سے کوئی اعتراض نہیں اور ہمیں گاڑوں والوں کے علاقہ کی پوری اجازت ہے۔“ شہری لباس میں ملبوس دو آدمی کانڈکٹے چودھری سراج کے پاس بیٹھے تھے۔

کھاتے پیتے بندوں اور اس کے آدمیوں کے کوئی  
کسان اور دکاندار موجود نہیں تھا۔

چودھری سراچ، جو رہنے کی شام ڈیرہ میں  
پنڈال کھاتا لوگوں کی زندگیوں پر اپنے فیصلے صادر  
کر رہا تھا۔ مگر اس بار تو مجھے پنڈال میں کتے بھونک  
رہے تھے۔





# حیثی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت  
رنگ بکھرے تو کہیں سبز خانگی کی اڑھنی اڑھنے ہوئے  
ہیں۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں عکین، کہیں نمی ہے تو کہیں  
آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں مسند کے شرف  
پائی کے جیسی ہے تو کہیں کچھڑیں کیلے پھول کی مانند۔ کہیں تو بے قراری کے رنگ ہیں۔ کبھی ملاؤں کی رات جیسی گنتی ہے۔  
کئی خواب گنتی ہے، کبھی سراب گنتی ہے، کبھی غاردار جھانپوں تو کبھی شہنشاہ کے قطرے کی مانند گنتی ہے۔ زندگی بے ادب  
مسئل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے زندگی ہر ہر رنگ میں ہے، ہر طرف غماں مار رہی ہے، کہاں کے صفحات کی  
فران بکھری پڑی ہے۔۔۔

کسی مقررے کی خوب کہلے کہ "استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کے  
اجمان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔" انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔  
زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہرگز تھکے لے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ تو کھو کر کھا کر  
نیکے ہیں اور حادوئے ان کے تاج ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹوکری سے ہی کھا لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر  
اسٹاپ نہیں رو دینا ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر دیتا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا  
ہے۔ بول زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔  
اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر نقل کر رہے ہیں۔

## بھوکے بچے

کہتے ہیں کہ "پیسٹ میں دائرہ اور جیب میں آنہ" عی مزدوروں میں بھی عجیب گناہی تھا۔ وہ گلزار سے روزگار  
کی تلاش میں شہر آیا تھا۔ غیر مہمند ہونے کی وجہ  
سے شہان مزدوری ہی کر سکتا تھا۔ عمر بچپاس  
سال کے قریب تھی۔  
شہان روزانہ شہر آیا تھا۔ کام ملتا  
تو شام کو واپس ہوتی، نہ ملتا تو دن میں  
دس گیارہ بجے ہی واپس لوٹ  
جاتا۔ دس سال سے اس کا بچی  
معمول تھا۔ وہ شکل و صورت  
سے بچا لگتا تھا۔ کبھی کبھی  
کھانا تو بچوں لگتا جیسے برسوں



کوس رہا تھا۔ کہ اگر یہ ہوتے ہی اس کا گلزار دبا دیا ہو  
تو آج گاؤں پر یہ مصیبت نہ آتی۔ جمال ایک فن  
مڑے مڑے لے کر بولا  
اس کی بات سن کر فضل دین کا چہرہ تن گیا۔ اس  
کی آنکھوں کے سامنے ہرگز کا چہرہ گھوم گیا۔ اس کے  
مطلق تک میں کدوہٹ گھل گئی۔

"کاش میں...." وہ سانس سے ہاتھ مسٹے لگا  
اے آگ میں جل دیکھ کر جمال کی باجھیں کھلے  
گئیں۔ پاس کے ساتھ کرم دین کا خاتر بھی اس کے  
اپنے بھائی اور بیٹے کے ہاتھوں۔  
مان گئے۔ چودھری سراج تو بڑا ہی ہوشیار ہے۔  
جمال دلی ہی دل میں چودھری سراج کو داد دینے لگا  
"وہ چل اٹکے دماغ خستہ رکھ لپٹا۔ اپنی فنی  
دبا کر اس کے کانڈھے پر ہاتھ مار کر بولا۔  
"چودھری یادو کو آنے دے ایک دلائی۔  
سب شیک ہو جائے گا۔"

"پر یہ چودھری یادو ہے کون؟" فضل دین  
اپنے غصے پر قابو پا چکا تھا  
"ابہ تجھے نہیں پتا۔" جمال کو حیرت ہوئی۔  
"نہیں چاچا تو بتا دے۔" فضل دین لاپرواہی  
سے بولا۔

"اوئے چودھری یادو چودھری ہی کا سب  
بڑا بیٹا ہے۔ ولایت میں رہتا ہے۔ سنا ہے بڑا ہونچلا  
ہے۔ ولایت کے بڑے قصبے مشہور ہیں اس کے۔"  
جمال نے فضل دین کو آنکھ مارے ہوئے کہا  
"چودھری یادو۔" فضل دین نے دہرایا۔  
(حباب رہا)



چودھری سراج کے خاص بندوں میں شامل  
کر لیا گیا تھا۔

"کیا یہ سچ نہیں کہ ایک عورت اپنے ساتھ چودھ  
آدھریوں کو جہنم میں لے کے جائے گی۔" دھنکے  
لے تمام لوگوں کا چودھری سراج کا منہ  
کھلے گئے۔

"کھانچے دو، دھنکے کی طرح دیکھ رہے ہو۔"  
چودھری یادو نے اپنے آپ سے نہیں ہٹا دیا۔  
"اباں چودھری یادو نے بالکل سچ کہا۔" ان  
کاٹے پتے لوگوں میں سب سے مسر آوی بولا  
"تو بتانا چاہ کر اباں چال گاؤں والوں کو۔ اس  
عورت کے پیچھے خود جہنم میں جاؤ گے۔ تم لوگ  
بھی جہنم ہی جاؤ گے۔"

"تو یہ تو بے اللہ معافی اللہ معافی" کی صدا گئی  
بلد ہونے لگی تھیں

چودھری سراج نے غصے سے ایک نظر  
فضل دین کو دیکھا اور زور سے چلائی:

"اوئے ٹٹا.... چودھری یادو کو فون لگاؤ۔ بلاؤ  
اسے یہاں۔" اس نے لکھے ہوئے ساتھ چلنے فٹنی  
سے کہا۔ اور وہ جلدی جلدی اپنا نوپا سنبھالنے اندر  
حوئی کی جانب بھاگ گیا۔

"چودھری نے مجھے اتنے غصے سے کیوں  
دیکھا...." فضل دین بولا

"لوگے تھے نہیں بلکہ کسی اور کو غصے سے دیکھ  
رہا تھا۔"

فضل دین نے پیچھے دیکھا۔ "او نہیں پیچھے تو کوئی  
نہیں ہے۔"

"اب میرے کہنے کا مطلب وہ تیرے باپ کو



اس کا گھونٹ شہر سے تیس کلومیٹر کے فاصلے پر تھا۔ گھر سے لے کر اس کے پاس صرف آٹے جانے کا کرارہ ہوتا۔ آج بھی وہ اس آس پر کھڑا تھا کہ شاید کوئی کام مل جائے۔ کبھی کبھی جب سنا تو سوار کی روزے کے لے کر معاش سے آزادی مل جاتی تھی۔ دن کے دس بج گئے، تو کام ملنے کی آس دم توڑنے لگی۔ بے روزگاروں کی ان کڑویت کام پر جاگتی تھی۔ چند لوگ ابھی سو جوتے جن کے چپروں پر غالی دھاباں جانے کی فکر چھائی ہوئی تھی۔ دفتاری کلب میں شہاب کے قریب آکر رکی۔ چار سات رات مزدور کلر کی جانب لپکے۔ ان میں شہاب بھی شامل تھا۔ "ہاں کبھی کام کرو گے؟..." اگلی نشست پر بیٹھے ہوئے شخص نے کھڑکی میں سے سر نکال کر سوال کیا۔ وہ آدھی غصا پیلا ہوا تھا۔

"جناب، کام کے لیے کھڑے ہیں، آپ حکم کریں۔" ایک کلر کچھ خوشامد انداز میں بولا۔ "گھر کے لیے چھت ڈالنی ہے اور ایک دیوار کا پلستر کرنا ہے۔ اب معلوم نہیں تم کس قسم کا کام کرتے ہو۔ کبھی کسی ٹھیکے پر کام کیا ہے؟..." "آپ سے فکر کریں۔ کہاں کام کرنا ہے؟..."

کاہنجر نے سوال کیا۔ "اچھا اچھا، کیا ہے۔ دو تین ابھی صحت والے حرم مزدور ساتھ لے لو۔"

اس آدھی نے مزدوروں پر ایک طائرانہ نگاہ ڈالی اور تین حرم مزدور منتخب کر لیے۔ شہاب نے دو قدم آگے بڑھ کر خود کو پیش کرنے کی کوشش کی مگر اسے کامیاب نہ ہوئی۔ چار حرم مزدور کلر میں چھٹے گئے تو سونے

فحص سے گاڑی چلا دی۔

"میرے خیال میں مزدور دکان میں ہوں گے، سونے شخص کی بات سن کر سترسی نے ایک دم حرم کو گاڑی سے نکال دیا اور گاڑی دو سو گز بادل چھوڑتی آگے نکل گئی۔ شہاب کے چہرہ سیاہی میں اضافہ ہو گیا۔

شہاب کے لیے آج کا دن بھی ضائع ہوا تھا۔ چند منٹ تک کھڑا پھر دہاں سے چل دیا۔ ان کی جب میں بادل والی کمر مڑا تو پاس روپے کا کڑا دیکھا اور پھر شہر کی بھینچ میں گم ہو گیا۔ اس کے قریب پر فکر اور بے چینی کے آثار نمودار ہو گئے تھے۔ جب گھر سے نکلا، تو قیوسی نے کہہ دیا کہ آؤ باپا ختم ہے اور کبھی بھی ایک سیٹل سے زیادہ نہیں۔ ابھی سوچوں میں وہ کام کی تلاش میں ایک بڑا

اسٹور میں داخل ہو گیا۔ وہ سوچنے لگا، یہ لوگ لے یہاں کیا نوکری دیں گے؟... تو جھڑپوں پر گھٹے، بھی بڑے نہیں آتے۔ کیا پتا تھا۔ دکانے کا کلر آجائے۔ یہ سوچ کر وہ دکان والے کی طرف بھاگا۔ نوٹ سن رہا تھا۔ ابھی چپکے بولنے کے لیے شہن نے منہ کھولا تھا کہ وہ آدھے بے زاری سے بولا "مولہ کر دیا! ابھی تو میں نے دکان کھولی ہے۔" یہ کہہ کر دوبارہ کلب میں مشغول ہو گیا۔ شہاب کو بھول کر اپنے ہاتھ پر نکل آیا۔ اس کی پھر کس دکان میں جانے کا ہمت نہ ہوئی۔ لیکن آج وہ خالی ہاتھ واپس جانا تو ہوا نہیں لے سکتا تھا۔ پھر اگلے روز شہر آئے گا۔

بھی اس کے پاس نہ ہوتا۔ دن کے دو بج رہے تھے۔ علی الصبح خالی پیٹے گھر سے نکلتے کی وجہ سے اسے شدید بھوک لگی تھی،

الٹی نظر ایک ریسٹورنٹ پر جا کر رک گئیں۔ "جی جناب! بھوک تو لگی ہے مگر میرے پاس صرف دھابا کا کرارہ ہے۔ کھانا کھالیا تو گھر کے واپس جاؤں گا!" شہاب ردائی آواز میں بولا۔

نوجوان نے شہاب کے لیے کھانے کا آرڈر دے دیا۔ بیر اتین روٹیاں اور سالن کی ایک پلیٹ رکھ کر چلا گیا۔ "یہاں سے آئے ہو؟..." نوجوان نے سوال کیا۔

"ترجمی گاؤں سے۔ مزدوری کرتا ہوں۔ کبھی کام لے جاتا ہے تو کبھی نہیں۔" شہاب نے جواب دیا۔ "گاؤں میں تمہاری نقل زمین ہے؟..."

"کوئی زمین نہیں۔ زمین ہوتی تو یہاں کیوں آتا؟..." "اچھا! میں چلتا ہوں، تم حرم سے کھاؤ۔ کل میں دے رہا ہوں۔" یہ کہہ کر نوجوان استقبالیہ کی جانب بڑھ گیا۔ شہاب پیچھے چھوڑ کر اسے دت تک دیکھ کر راجب تک دوبارہ نظر نہیں لگ گیا۔

شہاب جب ریسٹورنٹ سے نکلا تو تین بج رہے تھے۔ وہ دیکنز والے ڈائے کی جانب چل دیا۔ اُسے پہنچا تو اس کے گاؤں جانے والی دھن تیار کھڑی تھی۔ وہ نشست پر بیٹھا کہہ کر دوبارہ گاڑی وادھیں کے بادل اڑا دیے۔ وہ گئی۔

سوچوں کا ایک جھوم شہاب کو گھیرے ہوئے تھا۔ شہر سے نئے دلی زلت ابھی تک اس پر چھائی ہوئی تھی۔ اس کے دل میں اپنی ذات سے نفرت کی لہر اٹھی، اسے لہذا جو بدایاں لگے پکار لگ رہا تھا۔ اس نے دلی والی میں اپنی زندگی پر رقت بھیجی، جس کو وہ

بھوک لگی ہے۔

بھوک لگی ہے۔

بھوک لگی ہے۔

بھوک لگی ہے۔

بھوک لگی ہے۔

بھوک لگی ہے۔



جیسا کہ برس سے تھکیت تھکیت کر چل رہا تھا۔

کبھی کبھار ملا، کبھی نہ ملا۔ تب بھی جائے تو چند سو روپے کا کیا کرے....؟ ضرورتوں کے گرجے تو ہر لمحہ منہ کھولے کچھ لینے کے انتظار میں کھڑے ہوتے ہیں۔ صرف آنے والے سے کام چل جائے تو مسئلہ ہی کوئی نہیں، یہاں تو قدم قدم پر پیسے درکار ہیں اور سرخ فوٹ کی آغ کل حیثیت کی یاد، بے ہزار جن سے آتا رہا چل میں چلا جاتا ہے۔

وہ سوچنے لگا "یہ شبان! کیا ضروری ہے کہ تم یہ جیوان بھی زندگی بسر کرو۔" اس نے خود سے دل ہی دل میں سوال کیا۔ "نہر میں چھلانگ لگا دو یار، پٹری پر لپٹ جاؤ جب گاڑی تین ٹکڑے کرے گی تو ہر دور سے نجات مل جائے گی۔"

مگر تو جتنا نہیں، پانچ زندگیاں بھی تیرے ساتھ ہیں۔ یہ سوچ کر اس نے ایک سرد آواز بھری، باہر پیچھے کی جانب بھاگے اور پھر سٹاف سوچوں سے خود کو بچانے کی کوشش کرتے ہوئے آنکھیں موند لیں۔

جب وہ گھر میں داخل ہوا تو شام ہونے کو تھی۔ بیوی چارپائی پر لیٹ ہوئی تھی۔ شبان کو دیکھتے ہی اٹھ بیٹھی۔ شبان ساتھ ساتھ چارپائی پر لیٹا جو صبر ہو گیا۔

"خیر تو بے اسلم کے ابا....؟" وہ سوالیہ انداز میں بولی "آج بھی کام نہیں ملا....؟"

"نہیں۔" وہ غلاخاں میں گھورتے ہوئے بولا۔

"تم لوگوں نے کچھ کیا....؟" اس نے سوال کیا۔

"کچھ کھانے کو ہوا تو کھاتے، ہم تو تیری آس پر بیٹھے ہوئے ہیں۔"

"اچھا پھر یہ لے۔" شبان نے ایک چھوٹی پوٹلی اس کی طرف بڑھائی۔ "میں تو ایک لنگر سے کھا

ہاں، تم لوگ یہ کھا۔ ماں ہے، مگر اہرہ کر لیں۔" اس کی بیوی نے جلدی جلدی پوٹلی کھولی۔ پوٹلی میں تین روپیاں پڑی ہوئی تھیں جن پر سامان لٹا ہوا تھا۔ یہ وہ روپیاں تھیں جو ایک بھلے انسان نے اس کے آگے رکھی تھیں۔ وہ تو جوان چلا گیا تو اس نے ایک نوالہ ڈالنے بغیر انہیں پوٹلی میں محفوظ کر لیا تھا۔ گھر میں بچے بچہ کے ہوں اور آٹے کا کھنڈر نظر ہوا، تو پاب کے من میں روٹنی کیسے جاسکتی ہے....؟

## میری دنیا اور آخرت سنو رگھنی

ریمانہ جس نے ساری عمر لوگوں کا ہتھ بٹا ہوا گھڑی کی نگر سے انتہائی زخمی حالت میں زندگی بسر کی تھی۔ وہ ذہن ماضی کی جانب مڑاؤ وقت بچھا کر بڑے سے آئینے میں دھل گیا، جس میں اسے ماضی بڑے غلطی سے، دکھائی دیا۔

"جس بڑیا! جینا حرام کر رکھا ہے۔ ہر دلت کی نصیحتیں، روک ٹوک۔ بزاز عم سے نہ تجھے اپنے گھر اب بیچ کر چلائی رہتا اور تم کیا کھڑے کھڑے ایک ٹک روپے جو جلدی سے مسلمان لوڈ کرادے؟"

تو شبان کی بوڑھی ماس اس کے سامنے اٹھ جھوٹی

رہ گئی، پر وہ شوہر کو

لے کر الگ

ہو گئی۔ سونڈی

میں بیٹھے ہوئے

اس نے بڑے غرور سے مڑ کر اپنی



گدی بیٹے کے لیے دماغیں مانگتی بڑی مجبور دکھائی دی۔ ریمانہ کو کبھی نہیں چل سکتا تھا کہ چرنی کو کھانا چاکر اپنے مہارے برسے کر مہاں میں سے صاف کر ڈالے۔ "مائی! انا! قبیول کمال تم کو نہ منہ نہ ہو گا یاد رکھنا تھماری قبر میں کیڑے پڑیں گے۔ دینا دالے نہ ہی، زانی کا نکات، مہارے ساتھ ہے۔" اس کے مرحوم دیور کا بیٹا بے قابو ہوا جلد بڑا تھا۔ ریمانہ نے مرے سے پہلے بڑی چاکری سے نکالتا ہر سر کا انگوٹھا گرو کر دیور کا کھانا اور دکان اپنے نام کر لیا۔

باہر بہت تھی۔ گاڑی میں اسے ہی کی خشکی نے مجھے بڑا سونکا پھینکا۔ سینٹ کی پشت سے ٹیک لگا کر آنکھیں موند لیں.... کہ جیسے قیامت فوٹ پڑی۔ اچانک نئے کی حالت میں میں چلائے والے نے میری شادہ چھوڑی تو اس برے طریقے سے نگرانی کر میں کھڑی سے نکل کر چلے ہوئے روڈ پر جا کر دی۔ سامنے سے آنے والا ٹرک بے قابو ہو کر میرے ہاتھ پر چڑھا گیا۔ یہ وہی تھی تھا، جس کے اشارے پر میں ساری دنیا کو بھاگتی تھی۔

"آؤ.... آؤ...." میرے منہ سے کہیں جاردی تھیں یہ بے حسانی ٹکفے سے زیادہ درد مانی آؤیت کے باعث تھیں، دل تھر تھرا لگے۔ مجھے کلاب آخری وقت سر پہ اکھڑا ہوا ہے۔

"اللہ! میری ساری عمر کی پوٹلی میں برسے اعمال کے سوائے کچھ نہیں ہے۔ میرے تو دونوں ہاتھ خالی ہیں۔ میں کسی منہ سے تیرا سامنا کروں گی۔" لہذا جیسا سالہ زندگی میں ستر گنجی پر نصیحت نہ تھا۔ میرے داکن میں قیامت، افاضاتی، بڑھاپی اور بد اخلاقی کے سانپ بچھ بچھ سے پڑے تھے، جو آج آن

ریمانہ اور کچھ اپنے بڑے دلدار پر بڑی غم سے جراسا جھکائے تھے۔ پانچ پانچ وقتے لگے اور گھلے۔

ریمانہ نے اپنے بڑے دلدار پر بڑی غم سے جراسا جھکائے تھے۔ پانچ پانچ وقتے لگے اور گھلے۔



میرے وجود پر رکھتے دکھائی دے رہے تھے۔ میں اپنے وجود سے نفرت کرنے لگی۔  
 ”میرے خالق کا سستی پار بلاوا آیا،“ جی علی انصاف کی شہرین دل تک پہنچنے نہ پائی۔“ رحمان کو بچھڑاتے سے ہاگ ڈنٹے گئے، اس کے رزموں سے نہیں اٹھنے لگیں۔ ایکڑنٹ ہوئے ابھی باغ منٹ ہی گزرے ہوں گے، لیکن رحمان کو لگا جیسے وہ پانچ صدیوں کا مسرور آئی ہو۔

”کل پر دھو۔“ استغفار کرو۔ ہزار حمد و کریم ہے بھری تکلف میں کی واقع ہوگی۔ اس معیت سے نجات ملے گی۔“ ہمدرد عورت نے سربرا اپنے زانو پر رکھ لیا اور کان میں بولنے لگی۔ میں نے کو شش کی کمر بٹھے لاکھ ذہن کی سلیٹ سے کلر شٹے سالگ تھا۔ استغفار منہ سے نکلی نہیں پایا۔ الفاظ کا تو میں نہیں چاہے تھے۔ میں دنیا کی بجان تھی۔ ساری زندگی خود غرضی میں تھری۔ اپنے قائدے کے لیے سامنے والے کا گلا کاٹنے سے بھی باز نہ آئی۔ ساری زندگی لوگوں کے حقوق غصب کیے۔ دنیا کے مکروہ قریب میں جکڑی عورت کے لیے بھلا کہاں کا وہیں...؟ اور کہاں کی عبادت...؟ میں تو خود اپنی تقدیر گھسنے پر جتنی تھی۔ پر آن کیا ہوا...؟

میں نے تو کبھی سوچا بھی نہ تھا کہ جو اللہ کی زمین پر بلائے آئے وہاں سے اسٹاکر خور سے چلتی ہے۔ کبھی ایسے بارود گاڑ پڑی مٹی چارٹ رہی ہوگی۔ ”چلو بہن میرے ساتھ پڑو“ ”استغفر اللہ“ اے اللہ میں اس وقت اور اتحدہ ساری زندگی تیرے غمخوار گزری طلب گاہ ہوں۔“ ہمدرد عورت اس کی تکلف پر بے چین ہو کر خود بھی پڑھنے لگی۔

میرے خشک لب بھی دہرانے لگے۔ اس عورت نے کئی دھمکیں خود بھی پڑھیں اور مجھے بھی پڑھو گئی۔ اچانک جتنی جلد میرے لیے نرم گرم ہوسری گئی، غصہ ہی ہوا میں چلنے لگی، بے قرار دل کو قزاق حاصل ہو گیا، آنکھوں سے ندامت کے آنسو بہا رہے تھے۔ میں جھپکی مٹی گئی۔  
 ایوب بنیو آجکی تھی، مجھے اسپتال لے لیا گیا۔ لاکھ سر پر گئے والی چوٹ سے بہت خون بہہ چکا تھا۔ کمزوری سے آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا گیا۔ لمبے بوش ہو گئی۔

انسان کا جسم ایک مکان سا ہوتا ہے۔ روح کی اچھائیاں ہی اس میں روشنی پھیلاتی ہیں۔ نیکیاں بھری اندھن، ہماری زندگی کو اجیلا فراہم کرتی ہیں۔ منی سرگرمیاں روح کو اندھیروں کے عین گڑھوں میں دھکیل دیتی ہے۔ جہاں جانے کے بعد واپسی آنے آسان نہیں رہتی۔“ میرے کانوں میں کسی خاتون کے الفاظ گونجنے تھے، میں بیسنے میں شرابور ہو رہی تھی۔ یاد باشی واقعی میرے لیے عذاب بنی ہوئی تھی۔ میں نے اپنی زندگی کو برائی کے اندھیروں کے ساتھ پڑھان چڑھایا۔ بیش لوگوں کا حق مارا، شوہر کا پاؤں کی جوتی سے زیادہ اہمیت نہ دی۔ بوڑھی سال کی خدمت تو ایک طرف، بیٹے کو بھی ملنے نہ دتی۔ گزرتے وقت کے ساتھ اپنے دو بیٹوں کی شادی کی لڑکی والوں کو فرمائشوں کی ایک بسی لست جمادی۔ ہمیشہ بہوؤں پر سختی رکھی، پاس پڑوس والوں کو کوئی زبان سے ایذا پہنچائی۔ پر قدرت نے مجھے قہر کا ایک موقع فراہم کیا۔ ایک واقعے نے جیسے میری زندگی مارچ بدل کر رکھ دیا۔

”اللہ جی...! میری دادی ملاں کو صحت عطا رو۔“ اپنی بچیوں کی معصوم بچہ بہت پر میری کہیں کلیں۔ سامنے ہی میرے بچے، شوہر اور بڑا رشتہ دار کلر مند کھڑے تھے۔ وہ بچیاں جنہیں میں نے کبھی بدلی کی نظر سے نہیں دیکھا، اپنی دعاؤں کے جھار میں لیے ہوئے تھیں۔ وہ تھام میں بیٹھ جاتے، سر پر اسکارف باندھے مجھ پر قرآنی آیات پڑھ پڑھ کر دم کر رہی تھیں۔ میری آنکھیں بھر گئیں۔ میں نے بیڑیوں میں جکڑے ہاتھ کو ہلکا کر بڑی جھڑپ سے ان کو اپنے سے قریب کیا۔ مجھے بوش میں جڑ کچھ کر اہل خانہ میں خوشی کی لہری دوڑ گئی۔ وہ بچوؤں جن کی میں نے ہمیشہ بے عزتی کی تھی، غمراہنے کے نقش ادا کرنے دوڑیں۔ شوہر اور بیٹے کئی اللہ کے آگے سجدہ پڑے ہوئے۔

”وہ دن واد بعد جب میں اٹھ بیٹھنے کے قابل ہوئی تھیں تو شوہر سے پہلی خواہش یہ کہ کہ میں دونوں بہوؤں سے ہاتھ جوڑ کر معافی مانگنا چاہتی ہوں۔ قرش ادا کرنا ہے، جو میری روح پر بھاری پڑ رہے تھے۔ اس کے علاوہ ابھی مجھے بہت سے حساب پکڑنے ہیں۔ میں ایک سخت دل عورت تھی، رونے والوں کو کمزور جانتی تھی، پر آج کل بات بات پر میری آنکھیں بھر آئیں۔

”میدم! دوا کھائیں۔“ ترس رو دوا دے جاتی داخل ہوئے تو مجھے اٹھاروں سے نماز پڑھنا تھا کہ واپس لوٹ گئی۔ میں پہلے اپنے خالق والک کا شکر ادا کرتی، جس نے مجھے کہہ کیاؤں کے عین گڑھوں سے نکال لیا۔ میری توبہ قبول کرتے ہوئے زندگی بخش دی۔ یہ وہ پاک ذات کہ شے کا مسموع نہ دیتی تو میری دنیا توجہ

تھی ہی، آخرت بھی برباد ہو جاتی۔  
 میں عشاء کی نماز ادا کرتے ہوئے پھوٹ پھوٹ کر رو دی، ندامت تھی کہ قسم ہونے کا نام ہی نہیں لیتی۔  
 ”یارب العالمین“  
 میرے دل کو اپنی چاہت سے بھر دے۔

اب میری زندگی کی ہر سانس، میری رضا کی محتاج ہے۔ لیکن ساتھ ہی میں یہ بھی سوچتی ہوں کہ اپنے دور اور ان کے بچوں کو روٹنے سے محروم کر کے اور دوسرے کئی لوگوں کے ساتھ جھوٹ بول کر میں نے جو گناہ کیے ہیں ان کا کفارہ کیسے ادا ہو گا۔  
 یہ سب سوچتے سوچتے میں رات کو سو گئی تو مجھے خواب میں اپنی وہ بڑا سن نظر آئی جس کی بہن پر میں نے تہمت لگائی تھی اور اس وقت اس عورت نے آسمان کی طرف نظریں اٹھا کر بہت بے بسی کے ساتھ اللہ سے فریاد کی تھی۔

مجھ سمجھنے والے پورے بچوں کی آوازیں سنائی دیں۔ تانی ملاں...! بیچوں کمال تم سے ہم تن ہو گا۔  
 میں نے دیکھا کہ میرے دائیں طرف ایک چھوٹی سی کھڑکی میں سے روشنی اندر آ رہی ہے اور میرے بائیں طرف دیوار میں ایک بڑا سا شگاف ہے۔ شگاف کے اس پار ایک اندھیری کھائی ہے۔

مجھ سمجھنے والے آواز سنائی دی۔ اے عورت تو نے جن لوگوں کا حق مارا ہے، جنہیں نکلیش میں دی تو ان سے معافی مانگ لے تو یہ روشنی والی کھڑکی تیرے لیے کھل جائے گی ورنہ اندھیری کھائی کا انتخاب تو تو نے خود ہی کیا ہے۔





جس شخصیت کا رنگ گلاب ہے.....؟  
گلاب کی گلابی کس رنگ سے وابستہ ہے.....؟  
دن مارنگ آپ کے مود کو خوش گوار بنا سکتا ہے.....؟  
آپ کے اعتادات کس رنگ کی وجہ سے بہتر بنا کر آپ ہو سکتے ہیں.....؟  
یہ امر اس موضوع پر بہت کچھ روحانی ڈائجسٹ کے  
جے سلنڈر وار مضمون گلر سائیکولوجی میں  
دیکھیے کہ انگوٹوں کے رنگ کے بارے میں جانے اور  
جس، خوشیوں اور کامیابیوں کی طرف قدم بڑھائیے.....

نیلارنگ دنیا میں سب سے زیادہ پسند اور  
مشہور کیا جانے والا رنگ ہے۔  
اس رنگ کے خواص اور انسانی نفسیات پر اس  
کے اثرات آسمان کی طرح لامحدود اور سمندر کی  
جہازیں ہیں۔ نیلارنگ کھلے پن کا احساس دیتا ہے۔  
اس رنگ کی چٹائی اور سب کو اپنا جاننے کی صلاحیت  
اسے دنیا کا رنگ بناتی ہے۔  
یہ کیا خواص ہیں جن کی بنیاد پر نیلارنگ ہر رنگ  
میں ممتاز نظر آتا ہے.....؟

آس کی اہمیت کا اندازہ آپ اس بات سے لگائے  
کہ کائنات میں ہمارے سروں پر موجود قدرتی  
سماجیان جسے آسمان کہا جاتا ہے۔ کسی بھی گوشے میں  
اس کا رنگ غلاقی نظر آتا ہے۔ اور اگر مودی  
تصغیرات یا آلودگی کی وجہ سے اس کا نیلارنگ سرسبز  
بادلوں سے ڈھک جائے یا اس سے سیاہ ہو جائے یا بھر  
ڈوبے سورج کی کرنیں اسے سرخ پیلے، مارنجی شیار  
دے دیں تو بھی آسمان خوبصورت تو ہو جاتا ہے مگر  
کشادگی، تحفظ اور سکون کا ہر احساس مٹا صاف نیلارنگ  
آسمان دیتا ہے۔ یہ خوبصورتی اس کا ہم آہنگی نہیں  
ہو سکتی۔ گو کہ ہم جانتے ہیں کہ آسمان ہوا یا سمندر ہیں



کے اعتماد کے ساتھ

عظمی لیبارٹریز کا

# عرق گلاب



کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127



کارنگ بنایا نہیں ہوتا۔ مگر یہ بھی جانتے ہیں کہ ہوا میں سب سے زیادہ مقدار آکسیجن اور نائٹروجن کی ہوتی ہے۔ جب ریلے ایکسپرنگ یا اسکاٹی ریڈی ایشن کی وجہ سے سورج کی روشنی کڑوں کی صورت میں فضاء میں بکھرتی ہے تو ہوا میں موجود آکسیجن اور نائٹروجن کے شفاف اور بے رنگ مالیکیولز کم ویلیوٹھ کی نیلی شعاعوں کو زیادہ جذب کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے آسمان اور سمندر ہمیں نیلا نظر آتا ہے۔

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کباب رنگ و روشنی سے علاج میں تحریر فرماتے ہیں کہ بنیادی پہلا رنگ آبی رنگ ہے۔

زمین تک پہنچنے میں فضا کی رود بدل کے اعتبار سے ہمیں مختلف قسم کے نیلے رنگ کی لاتعداد رنگین شعاعیں ملتی ہیں۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ جس نیلے رنگ کی بات کر رہے ہیں وہ تو نیلی طوف اور نہ ہی آبی رنگ ہے۔ یہ قدرتی نیلے رنگ ہے جس کی ویلیو 470 نینو میٹر بنتی جاتی ہے۔

قدیموں کو آبی رنگ کے ذکر سے کلیڈز ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ مثلاً، اللہ آنے والے ابواب میں ہم آپ کو آبی اور زبردہ رنگ نیلے رنگ کا فرق بھی تفصیل سے واضح کر دیں گے۔ فی الحال بات کرتے ہیں نیلے رنگ کی جس کا شجر غلطے رنگوں میں ہو جائے۔

غلطے رنگ کی آسمان، وضاحت یہ ہے کہ کڑوں کی صورت میں زمین پر بکھرنے والی سورج کی روشنی اس فضاء میں گئی پیدا کر کے گئی یا غلطی اس کا انحصار اس کی ارتعاشی حرکت پر ہوتا ہے۔ اور

یہ ارتعاشی حرکت اس کرن کی طول موج کے بالواسطہ تناسب میں ہوتی ہے۔ یعنی شعاع کی جتنی لمبی طولی موج ہوتی ہے اس میں اتنی کم ارتعاشی حرکت پائی جاتی ہے۔

جیسا کہ ہم نے پچھلے باب میں آپ کو بتایا تھا کہ سرخ رنگ گرم ترین رنگ مانا جاتا ہے۔ اس کی شرح بنیادی وجہ اس کی ارتعاشی حرکت کا سب سے کم طول موج کا سب سے زیادہ ہونا ہے۔ سرخ رنگ کے برعکس نیلے رنگ کی تیز ارتعاشی حرکت اور کم طول موج اس میں غصہ کی پیدا کرتی ہے۔ غصہ رنگ کی نسبت یہ ہے انسانی ذہن پر سکون اور آسٹھی کے اثرات مرتب کرتا ہے۔ اس کی اسی غصہ کی سکون کی مناسبت پر عام طوف سے رات میں دشمنی روشنی کے لئے جاننے والے ناٹ بلب نیلے رنگ میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

نیلے رنگ کو کھلے پن کا احساس دیتا ہے۔ یا بلوں کہ لہجے کے کثرت ذہن فراہم کرتا ہے۔ مختل اسٹینٹ آف ہیلتھ، وائٹنگن ڈی سی میں ایک تجربہ یک خلوی جاندار ایماپر کیا گیا ہے۔ اس کے لئے ایما کو پہلے نیلے روشنی میں رکھا گیا۔ نیلے روشنی میں ایما نے خود بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا۔ اس کی حرکت تھوڑی سی مگر بجلی ہوئی تھی اور اس کی رفتار مکمل طور پر واضح تھی۔ اسی ایما کو جب سرخ رنگ کی روشنی میں رکھا گیا تو یک خلوی جاندار مکمل طور پر سکون گیا۔ لہجے آپ میں جیسے سہٹ گیا تھلے

رہ کر زنیہ یکک کا نام دیا۔ اپنی خطائی خواص کی وجہ سے بھی نیلا رنگ نام انت رکھتا ہے۔ زمانہ قدیم سے نیلے رنگ کے صاف شفاف جگہ دار علم کو دل و دماغ کو قوت بخشنے اور کئی امراض کے علاج کے لئے پہنا جاتا رہا ہے۔

### نیلے رنگ کے مزید ارتعاشی کارنگ ہے؟

نیلے رنگ مردوں کا رنگ ہے؟ اس کا جواب یہ نہیں۔ ہمارے جواب کی تفصیل یہ ہے کہ دیئے تو نیلا رنگ خواتین و حضرات دونوں میں یکساں مقبول اور پسند کیا جاتا ہے۔ مگر جب دونوں اصناف میں تعریف یا ہونازنے کے بات آتی ہے تو رنگوں کی تقسیم میں سرخ رنگ خواتین کے نام feminine color اور نیلا رنگ مرد حضرات کے نام masculine color دوسرے کیا جاتا ہے۔

ایسا کیوں ہے؟ اس کی وجہ پچھلے باب میں ہم نے آپ کو کھلے رنگ کے arche type نظریے اور mirror image کے بارے میں تفصیل سے بتائی تھی۔ اور خواتین کے سرخ رنگ پسند کرنے وجہ سے بھی تفصیل سے آگاہ کیا تھا۔ مگر سائیکولوجی میں نیلا رنگ نہایت کارنگ ہے۔ اور اس میں نسوانیت کا مظہر غالب ہے۔ اسی وجہ سے کھلے رنگ کے arche type نظریہ کی بنیاد پر مخالف جنس میں کشش کے اثر مرد حضرات نیلے رنگ کے لئے وہی کشش رکھتے ہیں جو خواتین سرخ رنگ کے لئے رکھتی تھیں۔ اور اسی وجہ سے یہ مرد حضرات کا من بھاتا

رنگ سمجھا جاتا ہے۔

### انسانی نفسیات پر نیلے رنگ کے اثرات

ہے اگر اس کا رنگ نال ہے تو اعتبار کارنگ نیلا ہے۔ نیلا رنگ آپ کو پر امن رہنے، رسالت سے معاملات کو سمجھنے اور احساسی ذمہ داری کی ترقیب دیتا ہے۔

نیلے رنگ میں دفا شعاری ہے۔ نری ہے، خوش گفتاری ہے۔

ہے وہ افراد جن کی شخصیت میں نیلا رنگ نمایاں ہوتا ہے ایسے لوگ نرم دل، پر غلوں اور حساس طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔

ہے مستقل مزاج ہوتے ہیں۔ کیونکہ اس رنگ میں نظم و ضبط ہے۔ ایسے افراد جدیدوں کو آسانی سے قبول نہیں کرتے۔ ہے لڑائی جھگڑے سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہے اپنی سوچ اور نظریات کے مطابق زندگی گزارتا

پسند کرتے ہیں۔ اور اکثر ان پر لڑائی ہے۔ ہے اگر پر وفیشن کی بات کریں تو ایسے تجارتی ادارے جہاں اعتبار اسی ب کچھ ہے جیسے فائنلس، انشورنس، بینکنگ، اکاؤنٹس وغیرہ کے شعبہ جات۔

ہے ریسرچر بناتی ہیں کہ ان کی خوش گفتاری، ذہانت اور قابل اعتبار شخصیت انھیں اچھا اور کامیاب استاد اور ہمنما بناتی ہے۔

ہے نیلا رنگ تعلقات کا رنگ ہے ایسے افراد کی کمیونیکیشن مکمل بہت اچھی ہوتی ہیں۔

ہے باہم کرنے میں باہر ہوتے ہیں اور ایسے افراد کی دونوں ذہن بل کیوٹیکیشن متاثر کن ہوتی ہے۔



کے کلر سائیکالوجی کے سلسلہ تحریر آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔



اگر آپ یہ جانتا پاتے ہیں کہ آپ کی شخصیت کلاک کیا ہے؟  
اگر آپ صحت کی بہتری کے لیے رنگوں کا مناسب استعمال جانتا پاتے ہیں۔ یا اپنی صحت اور زندگی میں درپیش مسائل کے لیے کلر سائیکالوجی کے حوالے سے رہنمائی یا مدد پاتے ہیں تو آپ اپنا مسئلہ ہمیں لکھ بھیج سکتے ہیں۔  
خدا کے لیے ہمارا پتہ ہے۔

کلر سائیکالوجی۔ روحانی ڈائجسٹ۔ ناظم آباد کراچی۔

یا

colourpsychology@gmail.com

مزید رابطے کے لیے ہمارا فیس بک پیج ہے

facebook.com/colourpsychology



## درخت لگا دے

صحت منانے کے لیے

سکون پائیے

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”کوئی بھی مسلمان جو ایک درخت کا پودا لگائے

یا کھیت میں بیج بونے، پھر اس میں سے پرندہ یا

انسان یا جانور جو بھی کھائے پین وہ اس کی

طرف سے صدقہ ہے۔“ (بخاری: مسلم)

کر سکتی ہے۔

## پارکنگ گے کی اور نفسیاتی کمزوریات

کلر سائیکالوجی کے مطابق نیلے رنگ کی یا زاری سے پیدا ہونے والی نفسیاتی کمزوریاں ہیں۔  
ہے اگر وہ لفظوں میں بتانا چاہیں تو اعصابی دباؤ کا بے سرباوسر یا کوجم نیلے رنگ کی کی کا عندیہ ہے۔  
ہے اس کی کسی سے جھجکلاہٹ اور غصہ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔  
ہے ایسے افراد جیسے چلائے اپنے غصے اور بے زاری کا انہیں کرتے نظر آتے ہیں۔

ہے مزاج میں بڑا پڑا پن، متشدد کا خوف رہتا ہے۔  
ہے اس رنگ کی زیادتی اداسی، تنہائی پسندی کو دعوت دیتی ہے۔ غالی پن پیدا کرتی ہے۔ اس کی اکثر اسے اداسی کا لگ بھگ بھی کہتے ہیں۔  
ہے، اگر بڑی کا ایک مشہور فریزر کہ اگر کوئی کہے فیملی بلو تو اس کا مطلب ہے کہ وہ تنہائی محسوس کر رہا ہے یا کچھ سہلی سرگرمی کی ضرورت ہے۔

ہے چونکہ اعصابی تناؤ کو دور کرنے میں یہ رنگ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذہنی سکون کے لیے کلر تھراپی میں اکثر مریضوں کو نیلی روشنی کا راقی بھی دیا جاتا ہے

ہے یہ جو کہ کم کرنا ہے اور فیض کی رفتار و جہی کرتا ہے۔  
ہے ایسے افراد بہت زیادہ سوچتے ہیں اور بال کی کھیاں اتارنے میں لگے رہتے ہیں۔  
ہے جن میں حد درجہ ڈیپریسڈ کا اظہار کرتے ہیں لگتا ہے کہ ہم ایک سے رنگ پر بات کریں

رکھتا ہے۔

ہے آسجین انسانی زندگی کا بنیادی جزو ہے اور خزن کے ذریعے ذہنی کی ضرورت ہے۔ خلیوں میں آسجین کے استعمال اور حرارت پیدا کرنے کی شرح پر اثر انداز ہوتا ہے۔  
ہے تھارڈ وکس جسم میں دوسرے نئے والے دوسرے صارف موزوں کے اخراج اور ان کے فعال میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ہے جسم کی دوسرے پارموزوں کے حساب سے بڑھتا ہے۔ خاص طور سے ایڈرینالین کے لئے۔  
ہے انہی وجوہات کی بنا پر تھارڈ وکس کی مقبول سے بہت کم کر یا زیادہ مقدار جسم کے فعل کو متاثر کرتی ہے اور مختلف وجوہاتوں کا باعث بنتی ہے۔ مثلاً تھارڈ وکس پارموزن کی ناکافی مقدار ذہنی پسماندگی یا کمزوری کی اہم وجہ بنتی ہے۔ بہت ہی کم تھارڈ وکس سے جسم میں سستی پیدا ہوتی اور وزن کے بڑھنے سے مریش سوجا کا شکار ہو جاتا ہے۔

ہے بہت زیادہ تھارڈ وکس کا اخراج بھی جسم کے فعال کو متاثر کرنا سہا کرنا ہے کہ مریش حد سے زیادہ چست اور باوقی ہو جاتا ہے۔  
ہے نیز دوسرے پارموزن کا اخراج اور فعال بھی متاثر ہوتا ہے۔

اب آپ کہہ سکتے ہیں عام طور پر نیلے رنگ کی کی زیادتی کیا نفسیاتی اور کمزوریاں پیدا

ہے ایسے خیالات اور جذبات کا اظہار بہت خوبصورت سے کرتے ہیں۔

ہے جسمانی صحت طلب کام میں زیادہ خوش محسوس نہیں کرتے۔ ایسے افراد آرام طلب تو نہیں مگر صحت اور آسائش طلب ضرور ہوتے ہیں۔  
ہے کھاتے پیتے زیادہ خوش نہیں ہوتے۔ ان کی جھوک بھی کچھ کم ہوتی ہے۔

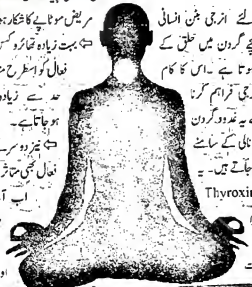
## انرجی میں

انرجی میں پرت بات کرنے سے پہلے ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ انسانی پڑھ کی ہڈی میں دور کرتی بری رد کو سٹکرڈ ٹائیز (Synchronize) کرنے میں غلط رنگ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دل درمناخ اور دھڑکن کا تعلق انہی میں جوڑتا ہے۔ اسی لئے اس رنگ کو مذہبی تقدس بھی دیا جاتا ہے۔  
اب جانتے ہیں اس انرجی میں مقام اور کام کے بارے میں۔

نیلے رنگ کے لئے انرجی میں انسانی کھوپڑی کے بالکل نیچے گردن میں خلق کے بالکل نیچے موجود ہوتا ہے۔ اس کا کام تھارڈ وکس کلینڈ کو انرجی فراہم کرنا ہے۔ تخلی کی شکل کے یہ تھارڈ وکس گردن کے اوپر، سانس کی نالی کے سامنے والے حصے میں پائے جاتے ہیں۔ یہ

Throxin

پیدا کرتے ہیں جو جسم کے سارے خلیوں کے متاثر کریم سے اہمیت



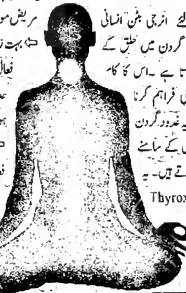
روحانی ڈائجسٹ



جسے اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار بہت خوبصورت سے کرتے ہیں۔  
 جسے جسمانی محنت طلب کام میں زیادہ غری محسوس نہیں کرتے۔ ایسے افراد آرام طلب نہیں مگر بہت اور آسائش طلب ضرور ہوتے ہیں۔  
 جسے کہنے بولنے کے زیادہ شوق نہیں ہوتے۔ ان کی جھوک کچھ بھی کم ہوتی ہے۔

### انرجی بن

انرجی بن پر بات کرنے سے پہلے ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ انسان کی بدنی میں دو قسم کی توانی (Synchronize) کرنے میں غلط رنگ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دل دماغ اور دھڑکن کا تعلق آپس میں جوڑتا ہے۔ اسی لئے ان رنگ کو مذہبی تقدس سمجھا جاتا ہے۔  
 اب جانتے ہیں اس انرجی بن کے ستارہ وار کام کے بارے میں۔  
 نیلے رنگ کے لئے انرجی بن انسانی کھوپڑی کے بالکل نیچے گردن میں نٹن کے بالکل نیچے موجود ہوتا ہے۔ اس کا نام تھائروئید گینڈہ کی انرجی فراہم کرتا ہے۔ عقلی کی عقل کے تالی کے سامنے گئے اوپر۔ سانس کی تالی کے سامنے والے حصے میں پائے جاتے ہیں۔ یہ تھائروئید گینڈہ یا تھوکسین Thyroxin پیدا کرتے ہیں جو جسم کے سارے تھلیوں کے چاروں گوشہ میں اہمیت



رکھتا ہے۔  
 جسے آسکین انسانی زندگی کا بنیادی جزو ہے اور خون سے ذرے ذرے کی ضرورت ہے۔ تھلیوں میں آسکین کے استقبال اور حرارت پیدا کرنے کی شرح پر اثر انداز ہوتا ہے۔  
 جسے تھارڈ گزڈ کسٹن جسم میں دوسرے بننے والے دوسرے چار موزوں کے اخراج اور ان کے فعال میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

جسے جسم کی دوسرے پارموز کے لئے جاسیت کو بڑھاتے ہیں۔ خاص طور سے ایڈرینالین Adrenaline کے لئے۔  
 جسے انہی دو جزو کی بنیاد پر تھارڈ کسٹن کی معمول سے بہت کم یا زیادہ مقدار جسم کے نٹن کو متاثر کرتی ہے اور مختلف وجوہات سے بنتی ہے۔ مثلاً تھارڈ کسٹن پارموزن کی ناکافی مقدار ذہنی پسماندگی یا کمزوری کی علامت بنتی ہے۔ بہت سی کم تھارڈ کسٹن سے جسم میں کمزوری پیدا ہوتی اور وزن کے بڑھنے سے مریش ہو جاتا ہے۔

جسے بہت زیادہ تھارڈ کسٹن کا اخراج جسم کے فعال کو اس طرح متاثر کرتا ہے کہ مریش سے زیادہ چست اور باوقار ہو جاتا ہے۔  
 جسے دوسرے پارموز کا اخراج اور فعال بھی متاثر ہوتا ہے۔

اب آپ کو بتاتے ہیں عام طور پر نیلے رنگ کی انرجی یا زہادی کی اہمیت اور کمزوری کی

کر سکتی ہے۔

### نیلے رنگ کی انرجی اور نفسیاتی کمزوریات

کھر سا نیلہ رنگ کے مطابق نیلے رنگ کی انرجی یا زہادی سے پیدا ہونے والی نفسیاتی کمزوریات ہیں۔  
 جسے اگر دو نٹنوں میں بتانا چاہیں تو اوصالی دھاوا اور نیلے مرچا سوچوں کا جوہم نیلے رنگ کی انرجی کا عائد ہے۔  
 جسے اس کی کمی سے پھیپھلیں اور غصہ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

جسے افراد جتنے چلاتے اپنے غصے اور بے زاری کا اظہار کرتے نظر آتے ہیں۔  
 جسے مریش کا خوف رہتا ہے۔  
 جسے انہی رنگ کی زہادی اور سی، جتنی پسندی کو دعوت دیتی ہے۔ خالی پن پیدا کرتی ہے۔ اسی لئے اکثر اسے اور بھی سمجھا جاتا ہے۔  
 جسے اگر کوئی کہے تو بھولتا تو اس کا مطلب ہے کہ وہ جتنا ہی محسوس کر رہا ہے۔ کچھ سببی سرگرمی کی ضرورت ہے۔

جسے چونکہ اوصالی تھارڈ کو دور کرنے میں یہ رنگ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ لیکن جسے کہ ذہنی سکون کے لئے کھر چربی میں اکثر مریشوں کو نٹنی روشنی کا مرچہ بھی کر دیا جاتا ہے۔  
 جسے بھوک کو کم کرتا ہے اور غشی کی رفتار دھیمی کرتا ہے۔

جسے ناپے آزمائش زیادہ ہوتے ہیں اور بال کی کھال جھڑھل میں عود جہانی رات کا اظہار کرتے ہیں لنگے اب میں ہم ایک نئے رنگ پر بات کریں

جسے کھر سا نیلہ رنگ کے سلسلے تحریر پر آپ کی آواز کا ارتقار ہے گا۔



آگر آپ یہ جانتا چاہتے ہیں کہ آپ کی شخصیت کونسا رنگ کی ہے؟  
 آگر آپ صحت کی بہتری کے لیے رعایوں کا مناسب استعمال جانتا چاہتے ہیں۔ یا اپنی صحت اور زندگی میں روزیج مسائل کے لیے کھر سا نیلہ رنگی کے حوالے سے رہنمائی یا مدد چاہتے ہیں تو آپ اپنا مسئلہ ہمیں کچھ بھیج سکتے ہیں۔  
 خط کے لیے ہمارا پیج ہے۔  
 کھر سا نیلہ رنگی۔ روحانی ڈائجسٹ۔ ناظم آباد کراچی۔



colourpsychology@gmail.com  
 مزید رابطے کے لیے ہمارا فیس بک پیج ہے  
 facebook.com/colourpsychology







## صحت مند زندگی

آج دنیا بھر میں ہزاروں تباہل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر، جوہرات، پانی، خوشبودار ہیزی بوئیں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، انکو پیچر، انکو پریشر، رٹائیکسولوجی، پیسو تھراپی، شیاٹسو، ایگرپنڈر، کھیت، آیورویدا، فینگ شئی، ٹائی چی، آئریڈیو لوئی، کائیکسولوجی، سنانج، کی کوئنگ وغیرہ بھی تباہل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔

## فینگ شئی 風水

فینگ شئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شئی کے ذریعے توہین و آرائش میں معنی تبدیل سے فطرت کے اصول آپ کے گھر کا کام کی جگہ میں روپ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اردو ماہی ذالاجست کے قارئین کے لیے چین کے معروف طریقے فینگ شئی پر ایک تحریر۔

## فینگ شئی اور صحت Feng Shui & Health

گوشہ سے پیوستہ  
دنگ دنگ دور تیل بہت تیزی  
کاشن جمیل  
طرح اس مرتبہ بھی ان کی نظریں گھر کے کونے  
کوئے پہ گئی تھیں۔ جیسے کچھ ڈھونڈ رہی ہوں یا  
چپک کر رہی ہوں۔  
ابٹل نے آئینے میں خود کو دیکھ کر سو میں سو فر  
دے اور سماج کی کالو سنہاٹی مہمانوں کا استقبال  
کرنے کے لیے باہر لادنگ میں چلی آئی۔  
باہر نکلتے ہوئے اس نے ایک طائرانہ نظر کھانے  
پہنے کے لوازمات سے بھی ٹھیل پر ڈال لی۔ جسے اس  
کے گھر کے باہر شیف نے انوار و اقسام کے کھانوں



سن ریز ہرٹل شیپو یا عطشی لیہار نریز کی دیگر پروڈکٹ کے لیے  
کراچی میں ہوم ڈیپوری کی سہولت بھی موجود ہے۔  
کراچی اور حیدرآباد کے مختلف علاقوں میں اسٹاکٹ کے نام جاننے کے لیے  
یا ہوم ڈیپوری کا آرڈر دینے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے۔



سے بہت خوبصورتی سے سجایا تھا۔  
 "ہائے ایشل، آرزو نے دور سے ہی دیکھ لیا اور  
 جوئے پر دھپ سے جھنجھکی۔  
 "کی ویو پور سیلف کیا کرتی ہو؟" آرزو کے ساتھ  
 بیٹھی روانے کی دلی سرگوشی میں اسے ٹوکا۔

"بھابھی کیا کہیں گی۔"  
 "آئی ڈنٹ کئیر میری خالہ کا گھر ہے، پیسے  
 چاہے بیٹھوں۔" آرزو کی بیٹھوتری تن کی تھیں۔  
 "کیسی ہو جان۔" ایک آئی اس کے گال پر پینا  
 کرتے ہوئے کہا۔

"ہائل ٹھیک، کوئی آئی۔ ایوری تھنک از  
 پریکٹ۔" وہ اڑا کر بولی  
 "کافوں میں ہیروں کے ہاتھیں کو برائے غور سے دیکھتے  
 ہوئے پوچھا تھا  
 "جی، وہ بھی آئی ہی ہیں۔"

آئی آرزو کے برابر میں جا کر بیٹھ گئی تھیں۔  
 ایشل ان کو اپنی جانب اس طرح گھور تا دیکھ کر  
 بہانے سے اندر ہٹ گئی۔

"ہائے تھتے سوئے ہیرے کے ہاتھ ہیں۔"  
 "جی جی... آرزو نے طرزی سے مسکرتہ سے کہا  
 "آپ نے کلائی میں ہیرے کا بریزلٹ نہیں  
 دیکھا۔" وہ جھل کر بولی۔

"کھانا چھا۔" انہیں جیسے سانس ہوا  
 "امیر کیر خاندان کا فائدہ تو ہو تو ہے۔"

جائے راتیل بھائی اس مرتبہ کیا لائیں گے اس  
 کے لئے۔

"آؤ دو تو تم اتنا لیں کیوں رہی ہو۔"

"یہی ہے اپنی۔ اب اس کے لیے نہیں لائیں  
 گے تو پھر کس کے لیے کریں گے۔" روانے ایک بار  
 پھر آرزو کو جھڑکا۔  
 "میں کیوں۔" بیٹھیں ہوں گی۔ وہ تو بس اپنی فصول  
 خرابی پر بات کر رہے تھے۔

"راٹیل ہے ہی برا، شوقین مزاج۔ اس کا ایک  
 ہی شوق ہے گھر کو بجائے گھر والوں کو بچائے۔ بس  
 یوں سمجھ لو کہ وہ اپنی عبت کا اظہار لفظوں سے نہیں  
 سچاوت سے کرتا ہے۔" بی لیاں نے شاید اندر آئے  
 ہوئے ان کی باتیں سن لیں تھیں۔ اس لئے مسکراتے  
 ہوئے بولیں۔

سب بی لیاں سے بڑے ادب سے ملیں۔  
 "ہاں بھئی ہر بار ایشل بھابھی نے روپ میں بھی  
 دھجی لٹی ہیں۔" روا اثرات سے بولی

"جائے لیاں بی آپ کے گھر جب بھی آتے  
 ہیں ہر دفعہ ایک نیا ذکیور ایک نئی لائف نظر  
 آتی ہے۔"

آئی کی نظر سامنے وال پر گلی سبزی پر پڑی۔  
 "آئی تمک لاسٹ منٹھ یہ نہیں تھی۔"

"جی بہت اچھی میموری ہے آپ کی۔ یہ لاسٹ  
 دیکھ روپ سے لی تھی۔"

"بہت اچھا سٹے سے راتیل کا۔"

"اے آئی یہ راتیل نے نہیں میں نے ہند کی  
 تھی پورے اینڈ ہٹلریڈ پاؤڈر کی ہے۔"

روانے دل کی دل میں ایٹ ہٹلریڈ پاؤڈر کو  
 روپے میں کوڈرٹ کا تھر وچ کر دیا تھا۔

ایشل کے لئے لوگوں کے تحفہ انداز ان کی  
 رنگ بھری نظریں اور عجیب عجیب سے سوالات

بولی تے نہیں تھی۔ جب سے اس کی شادی ہوئی تھی  
 ان سے راتیل کو بے انتہا شوقین مزاج پاتا تھا۔  
 گھر کی سچاوت کا سبب شوق تھا۔ کون سی چیز  
 کہاں رکھنی ہے۔ کس طرح سجانی ہے۔ اسے خوب  
 پتہ تھا گھر کے اطراف گاؤں کو اچھوڑ کر پلاٹش اور  
 لٹاؤ سے سجایا گیا تھا۔

ایشل کی اکثر ایسی بات پر راتیل سے لڑائی بھی  
 ہوتی۔ وہ بھی اپنی سرکشی سے لے کر چیز کہیں رکھ  
 دیتی تو راتیل کو لگتا شاید یہ یہاں سوٹ نہیں کر رہی۔  
 ایشل کے ساتھ ساتھ وہ گھر کی سچاوت کے  
 معاملے بہت بخوبی جانتا تھا۔

جب بھی کہیں روپ پر ہاتھ رکھنے کے لئے اور گھر  
 والوں کے لئے کوئی نئی چیز تھو ضرور ساتھ لاتا۔  
 اور جب سب ساتھ جاتے تو کھوٹے پھرنے کے تو  
 اپنے ہی حرس تھے۔

ایشل اور راتیل کے لئے اپنے دو بچوں کے  
 ساتھ زندگی فراہم کی سی تھی تھی۔  
 بی لیاں کا حکم تو کہیں میں سے ایک بار تو خاندان  
 والوں کی دعوت کرنی چاہیے۔ اسی بہانے سب ایک  
 "مرے سے مل لیتے ہیں۔ آج کی دعوت بھی اسی  
 طیل کی گاڑی تھی۔

"ابھابھی اب پہلے ہیں۔" پر ہٹش کھانے کا  
 لٹلر اٹھانے کے بعد مہمان کھڑے ہو چکے تھے۔

"لوگے ایشل بھابھی۔ ٹیکٹ منٹھ ملیں  
 گے۔ بے راتیل بھائی اس مرتبہ کہاں گئے  
 ہے۔"

"دو گھنٹے گئے ہیں برسوں آج نہیں گئے۔"

"کھ... اے پھر تو آپ کو بھی جانا

چاہیے تھا۔"

"ہاں بھابھا تو گھر حرد کے ٹیٹ تھے اس لئے  
 رک گئی۔" دے گئی تھی بار بھابھی ہوں۔ سچاوت تو پور  
 ہو جاتی ہوں ایشل نے بھی کوئی کسر نہیں چھوڑی  
 تھی۔ "آرزو سن مسکرا کر رہ گئی۔

"پھر تو لگتا ہے اس بار پھر جلدی لگا پڑے گا۔"

روانے نے سوئے بولی  
 "بھئی کو پھر گھر نہیں کہیں ایشل غور ہی نہ  
 لے آئیں۔" سب کی استغما یہ نظروں پر اس نے  
 جلدی سے بات پوری کی۔

"تم کئی ہیں۔" اس کی بات پر سب کی بیٹی نگل  
 گئی اور ایشل جھپ کر مرو گئی

❖❖❖

"پوپ پوپ...." راتیل کی گاڑی کا شور اس  
 کے آنے کی اطلاع دے رہا تھا۔

تو قح کے مطابق اس کی گاڑی کے ساتھ ساتھ  
 ایک سوزو کی بھی تھی۔ ایشل نے غور سے دیکھا وہ  
 سوزو کی نہیں نوک تھا جس میں کچھ خاصی اونچی پہاڑ  
 سی کوئی ڈھل سوزو تھی۔

کہیں سچ سچ تو ایشل غور ہی تو نہیں لے  
 آئے۔ ایشل گھر میں نوک آتے دیکھ کر دل ہی دل میں  
 میں سوچنے لگیں۔

"آرام سے اتارنا، وہ دیکھنے کے کوئی بھی چیز  
 کرنے نہ پائے۔" نوک۔ سامان اتارنے میں  
 لگے گئے تھے۔

"صاحب انہیں کہاں رکھتا ہے...؟"

کپڑا بہانے پر اس کے سامنے پوٹائی آرٹ کے دو  
 پتھر کے بے دوڑے مجھے تھے۔ جو بیٹیاں کارنگو سے



لائے تھے تھے۔  
ان کی کارگری دیکھنے کے لائق اور مجسمہ ساز کی  
مہارت قابل ستائش تھی۔

”یہ کیلے آئے آپ.... اتنے بڑی اسٹیجوز  
کہاں رکھیں گے انہیں....؟“ وہ ان کے ساز  
سے گھبرا گئی۔  
”کامیٹینس کے ساتھ جس ہوگی میں میننگ  
حتی وہیں انگریز سٹیشن ہے۔“  
”تو کوئی چھڑا کلیتہً انہیں کچلے۔“



”اگر سے پھنڈ آگئے اس لئے لے لے۔“  
”اور پھر اپنی پرس کے کلاسیک پردھاک بھی  
تو بٹھائی تھی۔“ راجیل بہت خوش تھا۔ اس کی ڈڑیں  
کامیاب ہوئی تھی  
”مگر آئی بڑے رکھیں گے کہاں؟“  
”اگر سے بھی ان کی جگہ بن جائے گی۔ تم فکر  
کیوں کرتی ہو۔“  
”فی الحال تو انھیں لاڈ لاج میں رکھو اور.... اور یہ  
اسے سارے پلاٹس....“ ڈوکرول کی ایک قطار  
پودے اٹھائے اندر چلی جا رہی تھی۔

”سب اندر وہی پلاٹس ہیں۔“  
”گھر گھر میں جگہ کہاں ہیں۔“ وہ اچلے  
ہوئے۔  
”پہلے ہی کیا کم بکورو ہے جواب یہ بھی۔“  
”اوہو تم اندر جا پلیر۔“ راجیل کو اس کا اہل  
بالک بھی اچانک لگا  
راجیل کا موزہ چڑس دیکھ کر کچھ اپ سٹ ہو گیا۔  
”پرس گئے تھے تو کوئی ڈائمنڈ نیگیس ہی ہے۔“  
آب اب اچھے مینے وہ سٹوں کو کیا دکھاؤں گی  
اسٹیجوز یہ پورے۔“

پھر یہ پلاٹک پیرس کی کمپنی کے حورا  
ایشیہ پاپان کی ایک مشہور کمپنی کو دیا گیا  
پرو پوزل اپرودہ ہو گیا تھا۔ راجیل کی خوشی  
بے ڈوئی شک نہ رہی نہ تھا وہ جلد از جلد ادراول  
کی یہ ذیل فائل کرنا چاہتا تھا۔  
”مجھے بہتہ بھر لگ جائے گا۔“  
”لیکن میرے لیے کچھ ڈھنگ کا  
نرود مل جائے۔“

”ڈھنگ کا....“ راجیل منہ بنایا  
”اب یہ اسٹیجوز اور پلاٹس تو پہنچنے سے  
دہی۔ اس نے شکایت کی  
”او اچھا۔“ تو یہ اسٹیجوز مامد کو اس لیے اچھے  
برس گئے۔“  
”نمونہ یاد۔ ان چیزوں سے بزنس ڈھنگ میں  
دب رہا پڑا ہے۔“ وہ بڑے کاروباری انداز میں بولا  
مگر وہ تو منہ بنائے کھڑی تھی۔  
”یہ سب جتنی چیزیں بزنس کا حصہ ہے۔“  
راجیل کو اپنی ذیل کی پڑی تھی اور راجیل کو لگتا

”دست اور خانہ والے نظر آرہے تھے۔ جن کی  
نظریں اور کبھی منہ بہت اچھے لگتے تھے اور اس  
بار وہ کچھ بہت خاص دیکھنے کی منتظر تھے۔  
”اچھا بالے آؤں گا۔“ ابھی وہ نکل ہی رہا تھا کہ  
اس کا تیل فون بجنے لگا  
”ہاں کو۔“ وہ گاڑی میں بیٹھنے ہوئے بولا، مگر  
پھر جس یوز میں تھا۔ وہیں رہ گیا۔  
لیکل اسٹیج کی وجہ سے فلائٹ کیسل ہو گئی  
تھی۔ اور دوسری انٹر لائن سے ارجنٹ کٹ بھی  
اگلی رات کا تھا۔

اس کا جاننا ضروری تھی۔  
مگر یہ اچانک کی رکاوٹ۔ وہ انٹرنیٹ کومول  
کر بیٹھا۔  
”تھیکس ڈو اس کپ ایٹ لیسٹ ڈیل ہاتھ سے  
نہیں لگی۔“ اس نے سمجھے تھے انداز میں انکوائری لینے  
ہوئے کہ۔

”کیا وہ آپ تو اتنی فریڈ لنگ کے بعد بھی ایسے  
نہیں سمجھتے تھے کہ بیٹھنے نہ چڑھنے میں شک نہیں لگے۔“  
”ہاں یاد آج کل سر بہت بھاری بھاری رہتا  
ہے۔“ چائیں کیوں  
”شاہد فریڈ لنگ کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔“  
”سے بی۔“ چلو آج ڈنر کہیں باہر کرتے ہیں۔“  
اس نے کندھے اچکا ہے اور پھر وہ ایشل کی شکایت  
دور کرنے کے لئے کھڑا ہو گیا  
”ہاں چلیں۔“ وہ تو بیسے تیار ہی بیٹھی تھی  
”میں کچن کو تیار کرتی ہوں....“  
”ہاں۔ میں اسے میں لاس بی کے پاس ہو  
آؤں۔“ وہ اٹھ کر باہر لاس بی کے کمرے میں آ گیا۔

لاس بی لڑ پڑ رہا تھا۔ چہرے سے ان کی  
طبیعت ٹھیک نہیں لگ رہی تھی۔  
”کیا وہ لاس بی آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں لگ  
رہی۔“ وہ بیٹھیں ہو گیا  
”ہاں تجھے لگے کہ تھکانا ہے۔“

اس نے اچھا لگا کر بکڑا کر کہا۔  
”نہیں بکڑا تو نہیں ہے۔ بس کی دنوں سے  
ناگونی میں سر شہ رو رہے۔ کھلے تو کھٹے جاتے ہیں۔“  
”ارے آپ نے کیا کیا نہیں۔“ وہ دو مانیوں  
اٹھا کر کھینچنے لگا۔

”ابھی کئی تو ڈاکٹر چیک اپ کر کے گیا ہے۔  
مگر انکوش کے بازو آرام نہیں ہے۔“  
اس رات وہ کافی دور تک انہیں کے پاس ہی  
بیٹھا رہا۔



یہ عین اسکے لئے بہت پریشان کن رہا تھا۔ وہ سر  
پکڑے بیٹھا تھا۔ جب سے اس نے بزنس کی باگ ڈور  
سنبھالی تھی۔ ایسا ہی بنا ہوا تھا۔ جانے کے بائیر ان  
کے بہت پرانے کلاسیک تھے ان کا یوں سیسپلر کو  
دیکھتے کر دیتا۔

یہ اس کی کمپنی کی سارک کے لئے اچھا سائن نہ  
تھا۔ یہ بہت عجیب سی صورت حال تھی۔ بغیر کسی کی وجہ  
کے مسلسل ڈولے۔ کبھی شہر ہو لڈز کی جانب سے  
کوئی ایٹو کھڑا ہونے لگا تو کبھی پارٹنرز کو شکایات  
ہوئے لگیں۔ مگر میں ابھی خاصی صحت مند لاس بی  
کی طبیعت بھی ٹھیک نہیں رہی تھی۔  
میننگ کیسل ہو گئی ہے۔ راجیل کو حیرانی ہوئی  
کیوں کہ آج سے پہلے بھی ایسا نہ ہوا تھا۔



منہ دھو چکے۔ حضور علیہ السلام کا اور ایک وقت  
برس میں تھا۔ دو کئی کئی طرح ان کا شکر تو مل  
کر لے اور برسوں کی ساتھ ساتھ لے رکھے میں  
کامیاب ہو جاؤں گا۔

مگر سائل تھے کہ جان میں پھر ہزار ہے تھے۔  
راہل کی توشیح اس وقت زیادہ بڑھ چکی جب  
لوکل ہارنہا چھوڑے گئے اور اپنے ہی ملک میں  
ان کے بل کی افیاد کم ہوتے گئے۔ جس سے ان کو  
کردوں کا نہیں ادریں کا نقصان ہوتا۔

اور ہاں ہی کے عیشوں کے درد سے شدت  
اختیار کرتی تھی۔ وہاب وہ دم بھی میں چل پادیں  
تھیں۔ کسی اسپتال کی سرجن کے پاس کوئی عمل  
نہیں تھا تو اسے جان بھر کر دے۔

مگر میں کسی پد راہل کے دل میں خیال آیا کہ  
شاہد کسی کوئی شہادت نہ ہو۔

”آپ پچیس سال اپنے دوستوں سے جو  
بزرگس کے بارے میں جانتے ہیں۔ ان کے حساب  
کتاب میں جس کا نام آتا ہے، کس نے جادو کیا ہے  
مدانے گھر پر۔“ راہل کے غصہ ظاہر کرنے پر  
ایشیولی

”ہمممممم۔۔۔ ان شام ہی ملے ہوں ان  
نے۔“ راہل نے ہلکی سی

”نوئے کل رات میرے ایک کائنات آ رہے  
تھے۔ بس ایک فال سنان کرتی ہے۔ اس لئے گھر  
بالا۔ تم مجھ کو راز میں نہ کہتا کرو لیتا۔“

❖❖❖

”مجھے افتخار صاحب نے سنا ہو گی۔ آئی ہو پ  
ہم کسانیت جلد بھجوا دیں گے۔“

کوئی جواب نہ ملے پر اس نے نظر کی اشارت کی  
تصاحب کی جانب دیکھا۔

جو بہت غور سے ذرا ہنگ دیم کے انتظار میں  
ہے سنجوڑ کر دیکھ رہے تھے۔ ساتھ ساتھ ان کی  
پورے کمرے میں چل رہی تھی۔

”افتخار صاحب!۔۔۔“ راہل نے ذرا بلند آواز  
سے پکار کر ان کا تھناک قوزلہ

”صاف کیجئے گا۔“ افتخار صاحب جیسے چونک  
گئے۔ انھوں نے جلدی سے ہاتھ بڑھا کر فال کو  
میں لے لی۔

”بہت قیمتی ہیں یہ۔“ انہوں نے اٹھوڑی  
جانب اشارہ کیا۔

”جیسے سے لایا تھا پچیس سال۔“ اسے جیسے کہ  
یاد آ گیا

”اگر آپ برائے نہایت تو کچھ انھیں  
کروں۔“ افتخار صاحب بہت سنجیدہ کر پڑے۔

”ارے آپ کو ہانپتے کی ضرورت کب ہے  
پڑ گئی۔ آپ تو میرے برسوں کے ساتھ ہیں۔

”جی ہاں اس لئے کچھ کہنا چاہتا ہوں۔“ آپ کو گھر کی  
سجائو اور قیمتی سے قیمتی اشیاء جانے کا شوق آپ کو  
والد صاحب سے دور میں ملتا ہے۔ یہ بھی  
جانتا ہوں آپ کو اس میں مداخلت بھی پسند نہیں۔۔۔  
مگر جو حالات پچیسے کچھ عرصے سے سامنے آ رہے ہیں  
اس کیلئے ضروری ہے کہ میں۔۔۔ یہ بات  
آپ سے کہوں۔“

”اور آپ کے نجوی دوستوں نے کیا بتایا  
بارے میں کسی کی بری نظر کی ہے۔“

”نام تو نہیں بتایا بس یہ کہا کہ کوئی بہت قریبی

ہے اور بس کچھ ریاضہ برتائی ہیں۔“

”راہل صاحب۔۔۔ کام خراب ہونے کی وجہ  
اکڑو دے نہیں میں خود ہونے ہیں۔ میرا مطلب  
شادوں کی چال کے علاوہ اور بھی وجوہات ہو سکتی  
ہیں۔ وہ جاننا کر بولے۔

”تم کہنا کیا چاہتے ہو۔“

”دیکھ مجھے اس بیل کے قوم کو آپ مومنے پہ  
بہن بچا سکتے۔ یہ اس پہ لگے کے گا اور نہ ہی آپ  
لے کسی استمال میں لے پاؤ گے۔ اسی طرح سے ہر  
چیز کی ایک جگہ ہوتی ہے۔ ان سب چیزوں کی  
ایک توانائی ہے۔ اسی ہے۔“

”اب اگر اس کی صحیح سمت یا صحیح جگہ پہ نہ  
دکھائے تو پھر دس برس پیدا ہوتی ہے۔ مجھ خشک  
ہے کہ آپ کو کیا آپ کے گھر میں کسی کو جوڑوں اور  
ہاتھوں میں شدید درد کی تکلیف کا سامنا ہو گا۔ یا  
ہو جائے گا۔“

راہل اس بات پر چونک گیا۔ کہ کدو ملاں لی کے  
ساتھ ساتھ اب ایشی بھی اکثر ہاتھوں میں درد کی  
شایت کرتی تھی۔ اور یہ بات تو اس نے افتخار صاحب  
کو نہیں بتائی تھی۔

”تم کیا کہہ رہے ہو مجھے کچھ سمجھ نہیں آ رہا۔“

”بس ایک میری باتنے اور ان سنجوڑ کو یہاں سے ہٹا  
دیکھ اس کے علاوہ یہ ٹیکس شاید آپ کو خوبصورت لگے  
ہے مگر یہ گھر میں رکھنے کے لئے نہیں ہوتا ہے۔ سب فرسٹ  
ٹوئن کے مھلوں کے انگلیٹ ہے۔“

”ٹھیک ہوئی۔۔۔!! میں نے اس کا نام سنا ہے۔

پائین میں لوگ بہت پسند کرتے ہیں اس پر۔

”جی جی جی نہیں صرف میں بھی بہت پسند کرتا ہوں۔“

ہے۔ یہ میرے آپ نے کیوں ابھی ایک ایک  
کسی پر نہیں کی۔“ افتخار صاحب کے کمرے کو بولے۔

راہل کو افتخار صاحب نے بات سمجھ کر اٹھ لی تھی۔

اس نے ان کے کہنے کے مطابق دیکھ کر بدلنے کی  
اجازت دے دی تھی۔ مگر جیسے جیسے کہ زیادہ میرت  
ایشیولی تھی۔

بہر حال راہل کو سمجھانے میں خاصا وقت لگا  
تھا۔ مگر وہ بھی سمجھ گیا اور اس نے اس پر عمل درآمد  
بھی کیا۔ اب ہم آپ کو آسان انداز میں بتاتے ہیں  
کہ اشیاء کے صحیح سمت میں نہ ہونے سے جہاں آپ  
کے کا دربار اور تعلقات پر اثر انداز ہوتے ہیں وہاں  
آپ کی صحت بھی بڑی طرح متاثر ہوتی ہے۔ جیسے کہ  
سنجوز کا نارنجہ دوست میں ہونا جہاں تعلقات میں  
پر اثر ملاتا ہے۔ وہاں دوستوں کی مدد میں رکاوٹ کا  
باعث بنتا ہے۔ بالکل اسی طرح کون سے پودے کس  
سمت میں رکھنے چاہئے اس کا بھی ایک فینگ شوی  
اصول ہے۔

ٹیکس اور غار وار پودے بھی کچھ گھر میں نہیں  
رکھنے چاہئے۔

فینگ شوی کے اصولوں کے مطابق کس سمت  
میں گڑبڑ یا سفر میں صحت کے کوئی سی مسائل اور  
بیماریاں پھڑکی کر دیتی ہے۔ اسی نقطہ میں ہم آپ کو  
تفصیل سے بتائیں گے

(حصہ ۲)

مجھے دے لے لگ ہے مزید معلومات حاصل کی جاسکتی  
ہیں اور میں اپنے ہاتھ سے بھی لگاؤ دینا چاہتا ہوں۔



رنگوں میں اثرات ہوتے ہیں۔ یہ اصول جیادری ہے، چاہے وہ (رنگ) پانی میں ہو، شیشے میں ہو، مٹی، پتھر یا حیات میں ہو۔ اب ہم نگینوں اور پتھر کے رنگ اور ان کی خاصیتیں بیان کرتے ہیں۔ اگر آپ انہی رنگوں کو پتھروں میں تلاش کریں گے تو بھی مل جائیں گے۔ یہ الگ بات ہے کہ پتھر قیمتی ہے اور نگینے قیمت کے لحاظ سے ہر آدمی کی وسوسوں میں ہے۔

## پتھر اور انسانی زندگی

اس کتاب کی تالیف میں علامہ محمد رفیع الدین علی صاحب کی تحریریں اور دیگر کتب سے مدد لی گئی ہے

گذشتہ سے پیوستہ  
Sapphire

نیلم

نیلم کو فارسی میں یا قوت کسرہ، عربی میں یا قوت و ازرق، سنسکرت میں اندر نیل اور انگریزی میں سٹائن کہتے ہیں۔ نیلم نہایت صاف اور شفاف رنگ کا ہوتا ہے۔ بہت خوبصورت اور چمکدار نیلے رنگ کا پتھر ہوتا ہے۔

اصلی نیلم چمکدار پچنا مور پتھر کی طرح کے رنگ والا نیل کرکڑوں والا خوبصورت ہوتا ہے لال پیلے دھبوں والا گھسا ہوا بغیر چمک والا ٹوٹا ہوا نیلم ناقص ہوتا ہے اور اس کے پینے سے نقصان کا اندیشہ رہتا ہے۔ اصل نیلم کی پہچان یہ ہے کہ گانے کے دودھ میں ڈالا جائے تو دودھ کا رنگ

نیلا لگتا ہے پانی سے بھرے شیشے کے گلاس میں ڈالا جائے تو نیل کرکڑیں دکھائی دیں گی۔ رنگوں کے لحاظ سے نیلم کی چار قسمیں ہیں، اصل رنگ نیلا ہے مگر کئی اور رنگوں کی چمک ان میں نظر آتی ہیں۔

1- سرخی مال 2- زردی مال 3- سیاہی مال 4- سفیدی مال اس کی بہترین قسم سرخی مالک میں ملتی ہے۔ بعض حضرات سرخی مال نیلم کو لعل، بھری مال نیلم کو زردہ اور سفیدی نیلم کو سفید کہتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یہ نہایت خطرناک پتھر ہے اگر اس نے آنے تو اس کا پینے والا اہلک مصیبتوں میں اور پالی پریشانیوں میں پھنس سکتا ہے، کہتے ہیں کہ اگر یہ داس آجائے تو یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ اس کا پینے والا نہایت معزز اور دولت مند ہو جاتا ہے۔

سرخی مال نیلم میں روشنی کی لہریں ہوتی ہیں اور وہ نظر بھی آتی ہیں۔ کہتے ہیں کہ یہ نیلم خطرناک ہوتا ہے اس کو نہیں پہنچنا چاہیے۔ جس نیلم کو ذرا دیکھتے ہیں اس میں سبزی کے

ULTIMATE ANSWER TO YOUR MEDIA NEEDS

سند کا کثیر الاشاعت مقبول اردو اخبار

Daily JURAAT Karachi



الأخبار

جرات

معلومات

جرات اخبار کی آن لائن سروس کے ذریعہ 32637641 پر فون 3212613  
URL: www.juraat.com // juraat@juraat.com ای میل





## ماں بننے والی خواتین کے لیے کچھ خاص احتیاطیں

آپ کے بچے کی صحت و سلامتی آپ کے ہاتھوں میں ہے۔

عادات کو اپنانے کا عزم۔ بھی ہے۔ بری عادات کو اچھی اور اچھی عادات کو بدل لیں کیونکہ یہاں آپ کے بچے کی زندگی کا سوال ہے۔  
دورانِ حمل چند اہم بنیادی احتیاطیں درج ذیل ہیں۔

### سگریٹ نوشی

عام حالات میں بھی سگریٹ نوشی صحت کے لیے بے حد نقصان دہ ہے لیکن دورانِ حمل سگریٹ کا دھواں حاملہ کے ساتھ ساتھ بچے کے لیے بھی بہت نقصان دہ ہے۔ سگریٹ

نوشی کی والدہ املاک کی اولاد لاغر پیدائشی ہوتی ہے اکثر بچوں کی قبل از وقت ولادت (Pre mature) ہو جاتی ہے۔ ایسی ماں کا بچہ پیدائش میں ہی صحت کا شکار بھی ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ وقت زچگی بھی بے اثر

عورت کے لیے نئے ہونے والے ہے اس کا احساس بہت خرگوار اور دلچسپ ہوتا ہے۔ معصوم فرشتہ نواہاں کے وجود کا حصہ رہتا ہے۔ ماں اس کی تمام دیکھیں اور بے چینیوں کو محسوس کرتی ہے اور بچہ ماں کی تمام خوشی اور غموں کا ائین بن جاتا ہے۔ دورانِ حمل حاملہ کو ہر چیز کے متعلق بے حد احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے اس کی کوئی معمولی لاپرواہی بھی بچے کی جان کے لیے خطرہ بن سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایسی کسی عورت کا حمل ظاہر ہوتا ہے گھر کی بڑی بوڑھیاں مشوروں کے انبار لگا دیتی ہیں۔ اکڑوں نہ بھڑو، بائی نہ کھاؤ، زور زور سے مت بولو پلو کرنا ہے، گاہ، تیز مت چلو وغیرہ۔

حمل کے نواہ کو احتیاط و حفاظت کا عزم کیا جائے تو بچہ جانے ہوگا۔ ہر نیا جنم سورجِ حاملہ کے لیے نیا چیلنج ہے۔ لے کر طلع ہوتا ہے۔ حمل کا عزم بری عادات کو رخصت کرنے اور اچھی



لوہے کی انگوٹھی میں جڑوا کر پھا جاتا ہے۔



### Cat's Eye

پہننا

پہننا پتھر کو نگاہ میں گرہ چشم، عربی میں عین البرہر اور انگریزی میں Cat eyes کہتے ہیں، ان تمام زبانوں میں اس کا مطلب ملنی کی آنکھ ہے۔ کیونکہ یہ پتھر ملنی کی آنکھ کی طرح ہوتا ہے۔ اس پتھر کا رنگ خواہ کچھ ہو لیکن اس کے اندر ایک سفید چمکدار ذریعہ (دھار) ہوتی ہے جسے سوت کہتے ہیں۔ اس کی پچھان یہ ہے کہ سورج کی روشنی میں یہ سفید دھار لیہائی ہوئی نظر آتی ہے۔



یہ پتھر زیادہ تر امریکہ، بھارت، سری لنکا اور برازیل میں پایا جاتا ہے۔ عموماً اس پتھر کے چار رنگ ہوتے ہیں۔ زرد، بنفرا، ہمز اور سیاہ۔ ہمز اور زیتونی رنگ کا پتھر اچھا مانا جاتا ہے۔

یہ پتھر ریش، فاقہ اور اعضا کی امیٹھن اور قطع کی کیفیت دور کرتا ہے، اور اعصاب مضبوط کرتا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ پتھر ولادت میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ آسپ، اوپری اثر اور جادو ٹوٹے، سے محفوظ رکھتا ہے۔ سیدھے ہاتھ کی بڑی انگلی میں اس کو پہننے سے ذرا بچے کو جواب نظر نہیں آتے۔ اس پتھر کے اثرات سے پہلے والا نظریہ، آفات اور شریر مخلوقات کے ترسے محفوظ رہتا ہے۔

(سہیلی ہے)

شید ہوتے ہیں وہ ظلم باعث برکت ہے۔ اس ظلم کو پہننے والا درد گردہ اور گردہ کی پتھری سے محفوظ رہتا ہے۔

عرق النساء میں اس کا پہننا مفید بتایا گیا ہے۔ اگر ریزہ کی ہڈی میں کوئی کردری ہے تو وہ رفع ہو جاتی ہے اور ساتھ ساتھ مثانہ کو قوت دیتا ہے۔ اس کا پہننے والا آوی آدے سے سر کے درد میں مبتلا نہیں ہوتا۔

بخشی ظلم، جس کو سنگ مرکتے ہیں اور جس میں بخشی رنگ کا شید ہوتا ہے وہ بھی کئی مہلک اور نقصان دہ اثرات کا حامل بتایا جاتا ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ ظلم پہننے سے دھن دولت ماں و عزت، دوائی قوت، نوکری کا ریا دار اور خاندان میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔ صحت کی بہتری میں فائدہ مند ہے۔ ظلم ربے اثرات کو دور کرتا ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ عام طور پر ظلم چوبیس گھنٹہ میں اکثر نا شروع کر دیتا ہے اگر ظلم ٹھیک نہ پیٹھے تو سخت نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے۔ شناخت کے طور پر کم سے کم تین دن تک پاس رکھیں اگر ربے خراب آئیں پتھری آئے یا پھر بے کی مبادت میں فرق محسوس ہو تو مت پیٹھیں۔

پتھری میں سنگوں کے لئے لی، دل کی بیماری، کھانسی، بخار، کھانسی کی بیماری، دماغی بیماری، کینسر، پیشاب کے متعلق بیماریوں میں فائدہ مند بتایا جاتا ہے، البتہ نونا ہوا ظلم پہننا کسی حادثہ کا سبب بن سکتا ہے۔

ظلم پانچ سات، نو، بارہ رتی کا پاس سے زیادہ وزن کا ہونا چاہیے۔ اس کو کچھ دھات یا سونے یا پھر



مجھے گریں کا سامنا کرنا پڑا ہے۔

سرگرم پینے والی حاملہ خواتین کو حمل کا پورا عمر مٹا دینے کی شایستگی دیتی ہے تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ سرگرم نوشی بچے کے دماغ کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے جن والدین یا دونوں میں سے کوئی ایک سرگرم نوشی کی عادت میں مبتلا ہوتا ان کے بچوں میں دماغی و فکری نشوونما کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ جو بچے سرگرم نوش والدین کے ساتھ پیتے ہیں ان میں اموات کی شرح عمومی طور پر زیادہ ہوتی ہے۔ سرگرم نوشی کو اودار کینسر کے لیے بھی وقت مناسب ہے اپنے نوزائیدہ کو سرگرم کے دھڑوں سے محفوظ رکھیں چاہے آپ کے بچے کے لیے نقصان کا سوا دوسرا۔

غیر ضروری ادویات کا استعمال

دورانِ حمل آپ کی ہر غذا کا اثر بالواسطہ آپ کی اپنی صحت پر اور بلاواسطہ پیٹ میں پلے والی کیمی جان



پر مرتب ہو گا۔ بچہ بھی کھانے سے قبل ایک مرتبہ ضرور دھوئیں گے کھانے کے بعد بھی کھانے سے قبل ایک مرتبہ دھوئیں گے۔ اگر آپ حمل سے قبل کسی قسم کی ادویات یا ٹانکے کے استعمال کی عادی رہی ہیں تو اس کے متعلق اپنی ڈاکٹر کو ضرور مطلع کریں غیر ضروری ادویات کے استعمال سے دور رہیں۔ جسم کی کمزوری کو

دواؤں کے بجائے غذا سے پوری کرنے کی کوشش کریں۔

خود کو منظم کیجیے

بچہ کی زندگی و صحت کی خاطر غیر ضروری کاموں کو ہائے اپنے کمرہ میں۔ اپنے حمل کا خاص خیال رکھیں۔ وقت پر کھانا اور پوری نیند لےنا آپ کی صحت کے لیے بعد اہم ہے۔ ملازمت پیشہ خواتین کام کے ساتھ آرام کو فراموش نہ کریں۔ روزمرہ امور کی فہرست تیار کریں اور ان میں سے غیر ضروری یا کم اہمیت والے کاموں کو سوٹ سے نکال باہر کریں۔ یہ وقت اطمینان اور سکون سے رہنے کا ہے۔ رات کو جلدی بستر پر چلی جائیں اور صبح سویرے اٹھنے کی عادت ڈالیں۔ سستی اور آرام طلبی میں جھلنا نہ ہو جائیں۔

### قبض

قبض کو بیداریوں کی جڑ کہا جاتا ہے۔ عام آدمی کے لیے بھی قبض کی تکلیف سہانہ رہتی ہوتی ہے چہ جائیکہ حاملہ اگر قبض کا شکار ہو جائے تو فوری طور پر سدباب تلاش کریں۔ پانی کا زیادہ استعمال صحت کے لیے مفید ہے۔ سادہ سے پانی کے علاوہ تازہ چھلکوں کے لسی، گھی اور دودھ کا خوب استعمال کریں۔ چوکر والی غذاؤں کا احتیاج کریں، ہری میزبوں کو میسرین میں شامل کر لیں۔

قبض سے بچنے کے لیے اسپتال کا روزانہ استعمال مفید ہے۔ ایک چھوٹا اسپتال کو پانی کے ایک گلاس میں مکس کر کے دن میں دو مرتبہ پینے کی عادت ڈالیں۔ اگر قبض شدید صورت اختیار کر جائے تو فوراً اپنی ڈاکٹر کو مطلع کریں۔

### پالتو جانوروں کو احتیاط سے رکھیں

کئی افراد گھر میں بلی، کتہ، خرگوش یا پرندے پالتے ہیں۔ دورانِ حمل جانوروں کے قریب جانے



انہیں اٹھانے، اٹھانے یا ان کی صفائی کرنے میں خاص احتیاط رہیں۔ کوشش کریں کہ پالتو جانور آپ سے دور رہیں لیکن اگر کبھی آپ کو انہیں اٹھانا پڑ جائے تو بعد میں اپنے ہاتھ دھو کر جانور گزند بھوئیں۔

### ڈیپریشن سے بچیں

دورانِ حمل ڈیپریشن یا کبھی جسم کا پیشینہ حالہ

کے قریب بھی نہ جھکے۔ خود کو ہر قسم کے ذہنی دباؤ سے آزاد رکھیں۔



مشکل وقت کاؤٹ کر بہت سے ساتھ ساتھ مقابلہ کریں۔ زندگی میں درپیش مسائل کا حل ڈھونڈنے کی کوشش کریں۔ اپنا حوصلہ بند نہ کریں۔ اللہ سے مدد طلب کریں۔ وہی مشکل کشا ہے۔ ہاں اگر ذہنی پریشانی میں مبتلا ہوئی تو اس کا اثر بچے پر ضرور مرتب ہو گا لہذا احتیاط رہیں۔

بچہ کی عمدہ صحت اور بہترین نشوونما دہسانی نشوونما کے لیے خود کو ہر قسم کے ذہنی دہسانی دباؤ سے آزاد رکھنے کی کوشش کریں۔



### خواتین دہی کھائیں اور وزن گھٹائیں، کینیڈین تحقیق....



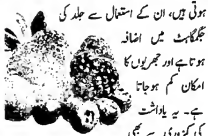
وزن میں کمی کی خواہشمند خواتین دہی کا استعمال کریں اور وزن گھٹائیں، یہ کہنا ہے کینیڈا کے طبی ماہرین کا۔ ان کو خواتین اپنے بڑے ہونے وزن کے حوالے سے فکر مند ہوتی ہیں اور دہی ہونے کے لیے تھی جی جن کرنی ہیں لیکن ماہرین نے تو اس کا بہت ہی آسان ماحول بتا دیا ہے۔ کینیڈا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ دہی میں شامل بیکٹریا پر دہی پیس خواتین کے جسمانی وزن میں کمی لگتا ہے۔ موٹاپے میں مبتلا خواتین پر مطالعے کے دوران انہیں چھ مہینوں تک ایک لیٹر یا دو لیٹر دہی کھانی تھیں جس سے ان کے وزن میں 7.9 سے 11.5 پونڈ تک کمی ہوئی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ بیکٹریا ہمارے معدے میں موجود بیکٹریا پر اثر انداز ہوتا ہے جس سے جینا بولزم اور نظام ہضم بہتر ہوتا ہے اور وزن بڑھنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔



# غذائیں جو آپ کو جوان رکھیں

لمبی عمر پانے کے سبب خواہشمند ہوتے ہیں۔ کون فیض ہے جو بڑھاپے کے آثار اپنے چہرے یا جسم پر دیکھنا پسند کرے؟ مگر عمر کا ایک دور ایسا آتا ہے جب تشویش بڑھنے لگتی ہے۔ جسمانی کارکردگی تیزی کی طرف جاتی ہے اور جلد سکنے لگتی ہے۔

اگر آپ درمیان عمر یا 50 کے عشرے کے بعد بھی جوان نظر آنا چاہتے ہیں اور وہ بھی کسی پلاسٹک سرجری یا اوربٹ کے استعمال کے بغیر تو چند غذائیں اپنا معمول بنائیں۔



ہوتی ہیں، ان کے استعمال سے جلد کی جگہ گھٹ میں اضافہ ہوتا ہے اور جھریوں کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ یہ یادداشت کی کہ زوری سے بھی تحفظ دینے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

بلیویری چہرے کی سرفی کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس جیل میں موجود وٹامن سی اور ای جلد کو جگہ گھٹتے ہیں اور حلقوں وغیرہ کا مقابل کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں پائے جانے والے دیگر اجزاء جلد کی رنگت کو سونارنے کا کام بھی کرتے ہیں۔

چنا کر دھن سے بھر پور یہ حیدر آباد بزی

آپ کی جلد کے خلیات کو تازگی بخشتی ہے اور یہ ایک طاقتور اینٹی آکسائیڈنٹ کا بھی کام کرتی ہے جس سے جھریوں سے تحفظ ملتا ہے۔

سڑا ہوا یا پلو ہیری، کسی ہیری کا انتخاب کریں، کوئی بھی ہیری ہو یہ سب اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھر پور

وٹامن سی آپ کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے اور ہائوں میں اس وٹامن کی کمی کی نہیں ہوتی، اس کے ساتھ ساتھ ان میں ایک جز

بانیو فلیوونوئیدز بھی ہوتے ہیں جو جلد کو سورج کی شعاعوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے اور خلیات کو

مرنے سے بچاتا ہے۔ ناشپاتی یا ایوو کیو وٹامن ای کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جس میں مینا کرینین کی کافی مقدار بھی

شامل ہوتی ہے۔ جلد کو بڑھاپے کے بجائے کے ساتھ ساتھ اس کی جگہ گھٹ کو برقرار رکھتا ہے۔

سڑا ہوا یا پلو ہیری، کسی ہیری کا انتخاب کریں، کوئی بھی ہیری ہو یہ سب اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھر پور

ناشپاتی یا ایوو کیو وٹامن ای کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جس میں مینا کرینین کی کافی مقدار بھی

شامل ہوتی ہے۔ جلد کو بڑھاپے کے بجائے کے ساتھ ساتھ اس کی جگہ گھٹ کو برقرار رکھتا ہے۔

سڑا ہوا یا پلو ہیری، کسی ہیری کا انتخاب کریں، کوئی بھی ہیری ہو یہ سب اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھر پور

ناشپاتی یا ایوو کیو وٹامن ای کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جس میں مینا کرینین کی کافی مقدار بھی

شامل ہوتی ہے۔ جلد کو بڑھاپے کے بجائے کے ساتھ ساتھ اس کی جگہ گھٹ کو برقرار رکھتا ہے۔

سڑا ہوا یا پلو ہیری، کسی ہیری کا انتخاب کریں، کوئی بھی ہیری ہو یہ سب اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھر پور



کے اعتماد کے ساتھ

## موٹاپے سے نجات

ہر بل ٹیبلٹ

# مہر زلین



بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے وزن کم کرنے کے لئے قدرتی اجزاء سے تیار کردہ عظیمی کی ہر بل ٹیبلٹ مہر زلین

ہر بل ٹیبلٹ کی کارکردگی میں مددگار بننے والے اجزاء اور وٹامنز کے ساتھ ساتھ دیگر اجزاء بھی شامل ہیں۔

تلفون: 27/36604-03-00



یہ پھل اپنی آکسائز اور وٹامن سے بھرپور ہوتا ہے اور چرسے کو جھریوں خشکی اور دیگر عوارض سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

دو ذائقہ انار کے جس کا ایک گلاس جھریوں کو آپ سے دور رکھتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ یہ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کی شرح کو بھی کم کرتا ہے جبکہ اپنی آکسائزیشن کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق وٹامن سی کا استعمال درمیانی عمر میں جلد کو خشکی اور جھریوں کا امکان کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ انار میں موجود ہنٹھوسیان جلد کو پرنکشن انداز جبکہ الیٹک ایڈز سورج کی شعاعوں سے ہونے والے نقصانات کی روک تھام کرتے ہیں۔

## پھیل

پھیل میں پایا جانے والا وٹامین C تھری ضروری فیٹی ایسڈ ہے جو جلد کو جگہ جگہ اور تازہ رکھنے میں مددگار اور انہیں خشکی سمیت قبل از وقت بڑھانے

سے بچاتا ہے، اگر آپ کی خوراک میں صحت بخش چربی شامل نہیں ہوگی تو آپ کو بہت کم عمر میں ہی جلد کی خشکی اور جھریوں کے مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔

سرخ انگور میں ایسا عنصر پایا جاتا ہے جو

آپ کی جلد کو نرم، چمکدار اور اچھی نظر آتی ہے، اس کے ساتھ ساتھ یہ آپ کو سورج کی شعاعوں سے بھی تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

## بند گو بھی

بند گو بھی ایک پھر فوڈ ہے کیونکہ اس میں شامل اپنی آکسائزیشن آپ کے جسم کو عمر بڑھنے کے نتیجے میں ہونے والے نقصانات سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں یا یوں کہہ لیں کہ قبل از وقت بوجھالے اور مختلف امراض سے تحفظ ملتا ہے۔

باردہ کوئی اور کو بھی وغیرہ جگر کے افعال میں خرابی سے تحفظ دیتی ہیں اور جسم سے زہریلے مواد کو نکال باہر کرتی ہیں جس سے عمر کے اثرات سے جسم تیزی سے متاثر نہیں ہوتا۔ ہیز پولی بزی کیل (بند گو بھی کی ایک قسم) وٹامن کے، پوٹاشیم اور کیورین سے بھرپور ہوتی ہے جو صحت مند ہڈیوں اور پستانی میں مدد دینے والے اجزاء ہیں۔ یہ بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول میں رکھتی ہے۔

## زیتون کا تیل

کچا آپ جاننے ہیں کہ ہر روز کے منظر کے لوگ زیادہ صحت مند کیوں نظر آتے ہیں؟ اس کی وجہ ان میں زیتون کے تیل کا زیادہ استعمال ہے جو کہ جلد کو آلودگی سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اور وہ لوگ زیادہ پرنکشن و صحت مند نظر آتے ہیں۔

## تربوز

موسم گرما میں بیاس بھانے والا یہ پھل لائیکوپین نامی جز سے بھرپور ہوتا ہے۔ اپنی آکسائزیشن سے بھرپور یہ جز تربوز اور ٹرٹرا کو سرخ رنگ دیتا ہے اور جلد کو سورج کی شعاعوں سے ہونے والے نقصانات سے بچاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق تربوز میں ٹرٹرا کے مقابلے میں 40 فیصد زیادہ نباتاتی لیکیل ہوتا ہے جو سن اسکرین کی طرح آپ کی جلد کی چمک دک پرقرار رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

## آم

آم چنا کو وٹامن سے بھرپور ہوتے ہیں جو آپ کی جلد کو اپنی صحت خود کرنے کی صلاحیت دیتا ہے اور چرسے پر بھرپور کی آدھ کو بھی روکتا ہے۔ اس کے علاوہ جلد کو کلام رکھنے کے لیے بھی اس مزید اثر چمک کا استعمال اہمیت رکھتا ہے۔ آم میں وٹامن اے بھی ہوتا ہے جو غلیات کو تحفظ دے کر انہیں خرابی سے بچاتا ہے۔

## سیب

سیب کا استعمال بھی بڑھانے کے اثرات کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ سیب کے چٹکوں میں ایک ایسا لیکیل دریافت ہوا جو عمر بڑھنے کے ساتھ ٹیوں میں آنے والی خرابی کی روک تھام کا

کام کرتا ہے۔

## ٹھٹرا

سیب کی طرح ہیز ٹھٹرا میں بھی یہ لیکیل پایا جاتا ہے۔ سیب یا ہیز ٹھٹرا کا دو ماہ تک استعمال عمر بڑھنے کے ساتھ ٹیوں میں کمزوری کا باعث بننے والی جینیاتی تبدیلی سے تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔ اس مشروب کو گرم یا ٹھنڈا کر کے بھی پیا جاسکتا ہے۔

دونوں طرح سے یہ فلیوینوئز سے بھرپور ہوتا ہے اور امراض قلب اور کینسر کی مخصوص اقسام سے تحفظ دینے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

سیب چٹوں والی ہیزیاں

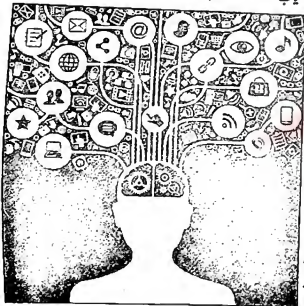
سے بھرپور ہیزیاں کیروٹین نامی جز سے بھرپور ہوتی ہیں جو جلد کے غلیات کو تحفظ دینے کے ساتھ ساتھ ان میں کمی کو برقرار رکھتا ہے جبکہ جلد کو ہونے والے نقصانات کو دور رکھنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بلڈ پریشر پر قابو پانے کے لیے بھی ان ہیزیاں کو اہم تصور کیا جاتا ہے۔



# ذہنی صلاحیتوں کو رنگ آلودہ ہونے سے بچائیں

اچھا حافظہ  
صلاحیتوں کے  
اظہار کا بہترین  
ذریعہ ہوتا ہے۔ مگر  
وقت گزرنے کے  
ساتھ ساتھ حافظہ  
کمزور ہونے لگتا ہے۔ کیا آپ بھی

محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا حافظہ کمزور ہو چکا ہے؟  
تو ایک سناٹے کے ذریعے آپ اپنے اندر کھوئے ہوئے  
اتحاد کو کافی حد تک حاصل کرنے میں کامیاب  
ہو سکتے ہیں۔



اپنے اسکول کے زمانے کے وہ دن یاد  
کریں جب آپ اپنے ذہن میں ایک دو نہیں  
لا قعدہ اور چیزیں محفوظ رکھا کرتے تھے۔ کیا  
اب آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ میں کام  
کرنے کی لگن اور نئی نئی چیزوں کی جستجو وقت  
کے ساتھ ساتھ ماند پڑ گئی ہے.... کیا آپ  
کی صلاحیتوں کو رنگ لگ چکا ہے....؟

حال ہی میں ایک تحقیق کے ذریعے یہ  
بات سامنے آئی ہے کہ جس طرح آپ اپنے  
جسم کو نوٹ رکھنے کے لیے ایکسرسائز کرتے  
ہیں اسی طرح دماغ کو فریش رکھنے کے لیے  
بھی کچھ ورزشیں ہونی چاہئیں جن کے ذریعے آپ اپنے

ماہمبہ رضوان

آپ دیکھتے ہیں کہ ہم اپنے ذہن یا دماغ کو کتنا کمزور  
رکھنے کے لیے کچھ کر سکتے ہیں۔  
.... روزانہ کا درک اکوٹ مکمل  
کریں۔ کیا آپ ذہنی آزمائش کے مقابلوں میں دلچسپی  
لیتے ہیں اور اخبارات میں شائع ہونے والے اس قسم  
کے مقابلوں میں اپنا ذہن استعمال کرتے ہیں، اگر نہیں  
مہیں کیا کرنا چاہیے کہ ہمارا دماغ "متحرک"

دماغ کو کمزوری سے محفوظ رکھ سکتے  
ہیں، دماغ انسانی جسم میں دو عضو ہے  
جس میں بہت زیادہ لچک پائی جاتی ہے اور جسے جسمانی  
رنیو (Renew) کیا جاسکتا ہے۔  
مہیں کیا کرنا چاہیے کہ ہمارا دماغ "متحرک"

جسم میں عمر بڑھنے کے ساتھ فلک ایڈڈ کی  
بالوں میں سفیدی کا باعث بن سکتی ہے۔ فلک ایڈڈ  
صحت مند بال، ہموار جلد اور کپڑی کے لیے مددگار  
ثابت ہوتا ہے اور یہ جڑ بڑھنے والی بزیوں جیسے  
پالک اور ساگ وغیرہ میں عام پایا جاتا ہے۔  
مشروم میں ایک منزل  
سیلیئم شامل ہوتا ہے جو جلد

کو سورج کی شعاعوں سے ہونے والے نقصان سے  
تحفظ دیتا ہے۔  
ایک تحقیق کے  
مطابق مشروم کا  
استعمال جسم میں  
تانبے یا کاپر کی سطح کو  
متوازن رکھتا ہے جس کے نتیجے میں ان کے بالوں میں  
سفیدی جلد نہیں آتی۔  
آپ کے اظہار کے  
پروٹین سے بنتے ہیں۔  
پروٹین کی کمی  
انہیں کمزور  
کر سکتی ہے۔ اس  
سے تحفظ کے لیے  
انڈوں کا استعمال خوب ہے جو بی کلسیم وٹامن سے  
معمول ہوتے ہیں اور جسم میں پروٹین کی کمی نہیں  
ہونے دیتے۔ انڈوں میں شامل پروٹین سے بلڈ پریشر  
میں کمی آتی ہے اور امراض قلب کا خطرہ بھی کم  
ہو جاتا ہے۔  
اگر وہ  
اومیگا تھری فیٹی ایسڈ اور  
وٹامن ای سے معمور ہے

عظیمی کی ہوم ڈیوسر اسکیم  
عظیمی کی معنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے  
لیے مہربان برہن میبلٹ، سن ریز برہن شیو، شہرہ  
بالوں کے لیے برہن آئل، رنگ گورا کرنے والی برہن  
کرم شین سم اور دیگر مصنوعات کارپنی میں ہوم ڈیوسر  
اسکیم کے تحت گہری بیچے حاصل کی جاسکتی ہیں۔  
مطلوبہ  
رابطہ کیجیے:  
021-36604127

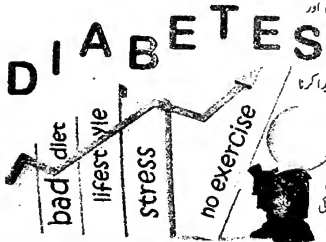




ہمارے معاشرے میں ایسے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے جو کئی محلات ظاہر ہونے کے باوجود اپنے جسم میں کسی بیماری کی موجودگی سے واقف نہیں ہیں۔ اس کی بہت بڑی وجہ اپنی صحت سے لاپرواہی رہتے والے ایک عمومی رویہ ہے۔

مرض اسی وقت لاحق ہوتا ہے جب جسم مناسب مقدار میں انسولین پیدا نہیں کر پاتا نتیجتاً جسم کمزور، لاغر اور طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ذیابیطس کی اقسام:

ذیابیطس کی عمر واد اقام ہوتی ہے۔  
1- پہلی قسم کو انسولین ڈی پنڈنٹ ذیابیطس (IDDM) کہتے ہیں۔ یہ قسم بچوں یا نوجوانوں میں زیادہ ہوتی ہے۔  
اس قسم میں بلبلہ کے طے جو انسولین پیدا کرتے ہیں بالکل ختم ہو جاتے ہیں یا نہ ہونے کے برابر انسولین خارج کرتے ہیں۔



جن خاندانوں میں شوگر بلڈ پریشر، کو لسرولڈ یا امراض قلب کے مریض ہوں، ان خاندانوں کے کئی افراد بھی عموماً اپنی صحت کے بارے میں زیادہ احتیاط اور فکر مند نظر نہیں آتے۔

پاکستان میں ذیابیطس ہائی بلڈ پریشر، پیساٹنس اور بعض دیگر امراض تیزی سے بڑھ رہے ہیں، ان امراض میں مبتلا افراد کے علاج کے ساتھ ساتھ ان کے اہل خانہ کے لیے اگلی بہت ضروری ہے۔

جن خاندانوں میں شوگر کا مرض ہے ان کے صحت مند افراد ذات تیس سال کی عمر کے بعد ہر سال اپنی بلڈ شوگر ٹیسٹ کرواتے رہیں۔

ذیابیطس ایک دوائی، موڈی اور مہلک مرض ہے۔ یہ انسانی جسم میں بلبلہ کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے جسے انسولین نامی رطوبت پیدا کرنا بند کر دیتا ہے یا جسم کی ضرورت سے کم مقدار میں پیدا کر دیتا ہے۔ انسولین انسانی جسم کے غلیوں میں شکر کو جذب کرنے میں مدد دیتی ہے جس سے جسم غذائی توانائی حاصل کرتا ہے۔ ذیابیطس کا

پیشگی کریں یا کسی بلڈ گلوک کو ایچا سافٹ ٹیسٹ کریں اور دیکھیں کہ آپ کس قدر سمارٹ ہیں۔

◆ اپنے دماغ کی میموری کو بہتر کرنے کا ایک بہترین ذریعہ یہ بھی ہے کہ پرانے ٹونو فرکٹس یا اس قسم کی چھوٹی چھوٹی چیزوں کا دوا تو کا مطالعہ کریں خاص طور پر لیکن چیزیں جن کی خوشبو آپ محسوس کر سکیں، اگر آپ کے پاس اپنے والد کا کوئی پرانا پاپ پڑا ہے یا اپنی می کی کسی پرنٹرم کی پرانی بول رنگی ہونی ہے تو اسے سوگھنے پر توجہ دیں اپنی آنکھیں بند کر کے! یہ یادداشتیں آپ کی ذہنی صلاحیتوں کو مضبوط کریں گی۔

◆ اگر آپ خود کو فٹ رکھنے کے لیے سخت مشقت دہلی جہاں روز شیٹ کرتے ہیں تو دماغ کو چیلنج دے چوبند رکھنے کے لیے بھی آپ کو بھرپور محنت کی ضرورت ہے۔



تو آپ ان میں دلچسپی لینا شروع کریں، اس طرح آپ کے دماغ کو ضروری انکسار تیسرے میسر آجائے گی جس کی اسے ضرورت ہے۔ دماغ جتنا استعمال ہوگا اتنا ہی بہتر سے بہتر ہوگا۔

◆ آپ جو کچھ بھی کریں اپنے کپیوٹر کی صفائی کریں یا کوئی اور پورٹ تیار کریں کہ آپ کے ہاتھ ہوتے ہیں جو مسلسل آپ کے ذہن کا حکم سن رہے ہوتے ہیں لہذا ضروری ہے کہ دماغ کا استعمال اچھا ہو تاکہ وہ آپ کے ہاتھوں کو صحیح طور پر کنٹرول کر سکے کیونکہ اس کام میں اچھائی یا برائی جو بھی ہوگی وہ آپ کے دماغ کے ہی حصے میں آئے گی آپ کے ہاتھوں کے حصہ میں نہیں۔ آپ کسی سرجن، وکیل یا جرنلسٹ کی انکھوں کو بغیر دیکھیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ وہ کتنی تیزی سے پلٹی ہیں، اپنے دماغ کو مزید تیز کرنے کے لیے کوئی مشاغل بھی اپنائیں مثلاً کوئی عمدہ کار

### سوئیڈن میں 9 ہزار 500 سال پرانا دنیا کا قدیم ترین درخت دریافت

یہ درخت ہر موسم کا مقابلہ کر سکتا ہے اور دنیا کا اگالہ کی صلاحیت رکھتا ہے۔ (مابون)

سوئیڈن میں دنیا کا قدیم ترین درخت دریافت کیا گیا ہے جو عظیم اندازے کے مطابق 9 ہزار 500 سال قدیم ہے۔ اس قدیم درخت کو "پرائے ٹیگ" کا نام دیا گیا ہے اور یہ اب بھی بڑھ رہا ہے۔ اسے فزیکل جیوگرافی کے ایک پروفیسر نے 2004 میں دریافت کیا تھا جبکہ اس درخت کی درست عمر معلوم کرنے کے لیے کاربن 14 سے مدد لی گئی ہے۔ اس درخت کی اونچائی 13 فٹ ہے۔ سوئیڈن کے صوبہ ڈارنا میں موجود اس درخت کا تاجوں ہی ختم ہوتا ہے وہیں سے ایک اور تانگل آتے ہیں اور اس طرح اس درخت زخمہ رہتا ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ درخت ہر موسم کا مقابلہ کر سکتا ہے اور دنیا کا گانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ دوسرے گہرے قدیم ترین درخت کیلنڈوریا کی سفید پریازوں پر پائے جاتے ہیں جو 5 ہزار سال قدیم ہیں۔





ہمارے معاشرے میں ایسے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے جو کئی مہلات ظاہر ہونے کے باوجود اپنے جسم میں کسی بیماری کی موجودگی سے واقف نہیں ہیں۔ اس کی بہت بڑی وجہ اپنی صحت سے لاپرواہی رہنے والا ایک عمومی رویہ ہے۔

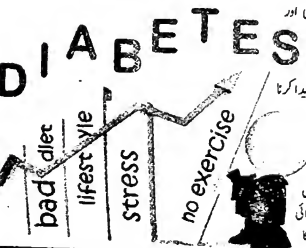
مرض اسی وقت لاحق ہوتا ہے جب جسم مناسب مقدار میں انسولین پیدا نہیں کر پاتا نتیجتاً جسم کمزور، لاغر اور طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

ذیابیطس کی اقسام:

1- ذیابیطس کی عمومی نوعیت ہوتی ہے۔

2- پہلی قسم کو انسولین ڈی پیڈنٹ ڈیابیطس (IDDM) کہتے ہیں۔ یہ قسم بچوں یا جوانوں میں زیادہ ہوتی ہے۔

اس قسم میں لیب کے طبعی طور پر انسولین پیدا کرتے ہیں بالکل ختم ہو جاتے ہیں یا نہ ہونے کے برابر انسولین خارج کرتے ہیں۔



جن خاندانوں میں شوگر، بلڈ پریشر، کوکسٹرول یا امراض قلب کے مریض ہوں، ان خاندانوں کے کئی افراد بھی عموماً اپنی صحت کے بارے میں زیادہ احتیاط اور نگہ نظر نہیں آتے۔

پاکستان میں ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، دھماکا خیز اور بعض دیگر امراض تیزی سے بڑھ رہے ہیں، ان امراض میں مبتلا افراد کے علاج کے ساتھ ساتھ ان کے اہل خانہ کے لیے آگاہی بہت ضروری ہے۔

جن خاندانوں میں شوگر کا مرض ہے ان کے صحت مند افراد خاندان تیس سال کی عمر کے بعد ہر سال اپنی بلڈ شوگر ٹیسٹ کرواتے رہیں۔

ذیابیطس ایک دوائی، موڈی اور مہلک مرض ہے۔ یہ انسانی جسم میں لیب کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے جب وہ انسولین نامی روایت پیدا کرنا بند کر دیتا ہے یا جسم کی ضرورت سے کم مقدار میں پیدا کر دیتا ہے۔ انسولین انسانی جسم کے خلیوں میں شکر کو جذب کرنے میں مدد دیتی ہے جس سے جسم غذائی توانائی حاصل کر سکتا ہے۔ ذیابیطس کا

چینری کریں یا کسی بلڈ گلوک کا کوئی اچھا سا نقشہ تیار کریں اور دیکھیں کہ آپ کس قدر اساتر ہیں۔

❖... اپنے دماغ کی میموری کو بہتر کرنے کا ایک بہترین ذریعہ یہ بھی ہے کہ پرانے نوٹز کتابیں یا اس قسم کی چھوٹی چھوٹی چیزوں کا نوٹا نوٹا مطالعہ کریں خاص طور پر لکھی چیزیں جن کی خوشبو آپ محسوس کر سکیں، اگر آپ کے پاس اپنے والد کا کوئی پرانا پتہ یا پتہ ہے یا اپنی کسی کسی پر کیوسم کی پرانی بول رکھی ہوئی ہے تو اسے سوچنے پر توجہ دیں اپنی آنکھیں بند کر کے! یہ یادداشتیں آپ کی ذہنی صلاحیتوں کو مضبوط کریں گی۔

❖... اگر آپ خود کو ٹھنکے کے لیے سخت مشقت دہلی جساتی روز تھیں کرتے ہیں تو دماغ کو چاق و چوبند رکھنے کے لیے بھی آپ کو بھرپور محنت کی ضرورت ہے۔



تو آپ ان میں دلچسپی نشا شروع کریں، اس طرح آپ کے دماغ کو ضروری انکسار ساز میسر آجائے گی جس کی اسے ضرورت ہے۔ دماغ جتنا استعمال ہوگا اتنا ہی بہتر سے بہتر ہوگا۔

❖... آپ جو کچھ بھی کریں اپنے کیوسم کی صفائی کریں یا کوئی راپورٹ تیار کریں یہ آپ کے اچھے ہونے ہیں جو مسلسل آپ کے ذہن کا نظم سر رہے ہوتے ہیں لہذا ضروری ہے کہ دماغ کا استعمال اچھا ہو تاکہ وہ آپ کے ہاتھوں کو صحیح طور پر کنٹرول کر سکے کیونکہ اس کام میں اچھائی یا برائی جو بھی ہوگی وہ آپ کے دماغ کے ہی حصے میں آئے گی آپ کے ہاتھوں کے حصہ میں نہیں۔ آپ کسی سرجن، وکیل یا جرنلسٹ کی انگلیوں کو بغور دیکھیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ وہ کتنی تیزی سے چلتی ہیں، اپنے دماغ کو مزید تیز کرنے کے لیے کوئی مشاغل بھی اپنائیں مثلاً کوئی عمدہ کار

سوئیڈن میں 9 ہزار 500 سال پرانا دنیا کا قدیم ترین درخت دریافت یہ درخت ہر موسم کا مقابلہ کر سکتا ہے اور لیانا آگاہی کی صلاحیت رکھتا ہے۔ (ماہرین)



سوئیڈن میں دنیا کا قدیم ترین درخت دریافت کیا گیا ہے جو قحطی اندازے کے مطابق 9 ہزار 500 سال قدیم ہے۔ اس قدیم درخت کو ”پرانے جیکو“ کا نام دیا گیا ہے اور یہ اب بھی بڑھ رہا ہے، اسے فرینک جیو کرانی کے ایک پروفیسر نے 2004ء میں دریافت کیا تھا جبکہ اس درخت کی درست عمر معلوم کرنے کے لیے کاربن 14 سے مدد لی گئی ہے۔ اس درخت کی اونچائی 13 فٹ ہے۔ سوئیڈن کے صوبے ڈارنا میں موجود اس درخت کا تاجوں ہی ختم ہو تا ہے وہیں سے ایک اور ٹانگہ آتا ہے اور اس طرح درخت زخمہ رہتا ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ درخت ہر موسم کا مقابلہ کر سکتا ہے اور نیا ٹانگہ لگنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ دوسرے نمبر پر قدیم ترین درخت کیلیفورنیا کی سفید بیڑا پور پر پائے جاتے ہیں جو 7 ہزار سال قدیم ہیں۔











## حسن کی خوبصورتی اور صحت میں معاون

صحت اور خوبصورتی کا چوڑا دامن کا ساتھ ہے۔  
ہم اپنی خوبصورتی میں اضافے کے لیے مختلف

پروڈکٹس اور نسخوں و طریقوں کا  
سہارا لیتے ہیں۔ ایک نیچرل  
پروڈکٹ ایسی ہے جو ناصرف  
ہمارے حسن کے نکھار میں بلکہ ہماری صحت کی  
خفایت میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ وہ قدرتی  
جز بزرگ سمیرے لیوں ہیں۔

لیوں مصل خوبصورتی اور دلکشی  
میں مددگار نہیں بلکہ شہ  
صحت بخش خونیوں سے  
برآورد پھل بھی ہے۔  
ہماری میں ہمارے  
باجوروم شیفٹس اور  
فرسنگ نیچل پر مختلف

یونی اینڈ اسکن کیئر پروڈکٹس موجود نہیں  
ہوتی ہیں بلکہ ہمارے بزرگ جلد واپس کی نگہداشت  
وجہات اور ان کے حسن و دلکشی میں اضافے کے لیے  
قدرتی اشعارے تیار کردہ گھریلو نسخوں  
پر عمل کیا کرتے تھے۔

لیوں کا شمار ان بہترین نیچرل پروڈکٹس  
میں ہوتا ہے جنہیں ہمارے بزرگ

صدیوں سے حسن و  
خوبصورتی میں اضافے  
کے ساتھ ساتھ صحت کی  
نگہداشت کے لیے  
استعمال کرتے چلے  
آئے ہیں۔ یہ ہم سب

## لیمنوں

میں دستیاب سنا پھل ہے۔  
لیمنوں کی حسن افزاء  
خصوصیات  
..... کے ہونے کیلئے کہ میٹھ کر کے اس میں  
آدھے لیمن کا رس میخڑولیں اس کی سبک کر کھردری و  
خشک جلد کو نرم و ملائم بنانے کے سلسلے  
میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

..... چہرے پر مرہد غلیات  
کی پرتوں کو صاف کرنے کے  
لیے شکر میں لیمن کے رس کو  
میخڑو کر اس کی سبک سے جلد پر  
زری سے مساج کرنے  
سے نہ صرف جلد پر  
مرہد غلیات کی پرتیں صاف  
ہو جاتی ہیں بلکہ جلد کی رنگت بھی (کچھ دنوں کے  
استعمال سے) گھری گھری محسوس  
ہونے لگے گی۔

..... لیمن کے رس میں شہد ملا کر ایک بہترین  
ہوم میڈ نیچرل موکچرائز تیار کیا  
جاسکتا ہے۔

..... کہنیں اور سٹوں و  
گھٹنوں کی سیاہی دور کرنے  
کے لیے رس میخڑو  
ہونے لیمن کے غلی  
پھکوں کو ان سیاہی مائل



جاسمین اختر

فی سو گرام کیوی فروٹ میں غذائیت کی مقدار			
پر دین	1.14 گرام	شکر	8.99 گرام
چکنائی	0.52 گرام	قالب	3 گرام
داسن اے	122.22 میگرو گرام	کاربوہائیڈریٹس	14.66 گرام
داسن بی 1	0.027 فی گرام	انرجی	61 کلو کیلوری
داسن بی 2	0.25 فی گرام	پوٹاشیم	312 فی گرام
داسن بی 3	0.341 فی گرام	سوڈیم	3 فی گرام
داسن بی 5	0.185 فی گرام	فاسفورس	34 فی گرام
داسن بی 6	0.063 فی گرام	کیلشیم	34 فی گرام
داسن بی 9	25.22 میگرو گرام	مینگنیٹیم	17 فی گرام
داسن سی	92.7 فی گرام	آئرن	0.31 فی گرام
داسن ای	1.46 فی گرام	ذک	0.14 فی گرام
داسن کے	40.32 میگرو گرام	مینگنیٹیم	0.098 فی گرام

میں پروٹین کے استعمال کی  
مورد تمام بہتر ہو جاتی ہے۔  
حقیقت کا کہنا ہے کہ غذاؤں  
میں شامل پروٹین کا زیادہ میخڑو  
سے اور مکمل انجذاب اس وجہ  
سے ممکن ہوتا ہے کہ کیوی  
فروٹ میں قدرتی طور پر ایک ایسا  
خامروایانزائم پایا جاتا ہے جو کسی  
اور پھل میں نہیں ہوتا۔ اس  
قدرتی انزائم کا نام  
Actinidin ہے۔

حقیقت کے مطابق کھانا ہضم  
کرنے والا اگر کوئی اور انزائم جسم کو  
نسلے تو کس صورت میں صرف  
کیوی فروٹ میں موجود انزائم کھانا  
ہضم کرنے کے لیے کافی ہوتا  
ہے۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ  
اگر مرغی کھانوں کے بعد کیوی

فروٹ کھایا جائے تو خاص طور پر ان لوگوں کو جن کا  
ہاضمہ کمزور ہے، بد ہضمی نہیں ہوگی۔ کیوی فروٹ ہاضم  
تو ہے ہی، اس کے علاوہ بھی اس کا ایک فائدہ یہ ہے کہ

جدید سائنس انسانی ہتھاکے لیے ممکنہ خطرہ ہے، اسٹیفن ہاکنگ  
نامور ماہر طبیعیات اسٹیفن ہاکنگ نے خبر دیا کہ یہ نئی ٹیکنالوجی انسانی ہتھاکے لئے خطرات کا سبب بن  
سکتی ہیں۔ جب ہاکنگ سے پوچھا گیا کہ وہ کیا قدرتی انداز میں تباہ ہوگی یا پھر انسانوں کی  
وجہ سے..... اس پر انہوں نے کہا کہ انسانی ہتھاکے لئے زیادہ تر خطرات کی وجہ سائنس  
اور ٹیکنالوجی میں ہونے والی ترقی ہے۔ نامور سائنس دان نے ایسی جنگ و تباہ کن  
ماحولیاتی تبدیلیاں اور جینیاتی دائر سبز کو اس کی مثال قرار دیا۔





حصوں پر پانچ سے دس منٹ تک رگڑیں اس کے بعد  
 مہارے پانی سے جلد دھو کر صاف کر لیں روزانہ اس  
 عمل کو دہراتے رہنے سے ان حصوں کی گنت کھچ  
 جائے گی۔  
 (۱۰) ... ہاؤں کے مسلسل جھرنے سے پریشان افراد  
 اگر لیوں کے رس میں آملہ پاؤڈر مکس  
 کر کے لے لپٹے ہاؤں میں لگیں اور  
 میں جیسے منٹ کے بعد سر دھو لیں  
 تو ہاؤں کا جھڑک جاتے گا۔ ہفتے میں ایک  
 مرتبہ اس ٹریٹمنٹ سے اپنے ہاؤں کی  
 حفاظت کرنا مفید بتایا جاتا ہے۔  
 (۱۱) ... لیوں کے رس میں ایک  
 انڈے کی سفیدی ملا کر چھینٹیں اور  
 اسے اپنے سر کی جلد پر لگا کر چھینٹیں  
 تیس منٹ تک چھوڑ دیں۔ اس کے بعد تارل پانی سے  
 سر دھو لیں۔ خارش اور خشکی سے نجات کے لیے یہ نسخہ  
 بہت مفید ہے۔  
 (۱۲) ... اگر بیاں پھیپھو کے بعد اپنے اور لیوں کے رس  
 کے کچھ کر ہاؤں پر سے گزرا دیا جائے تو ہاؤں کی چلک  
 اور چمک میں اضافہ ہو جاتا ہے۔  
 (۱۳) ... لیوں کے رس، لالائی اور شہد کے گڑھے  
 کچھ سے پیچھے ہو ہونوں کو وکس اور نرم و ملائم بنایا  
 جاسکتا ہے۔  
 (۱۴) ... لیوں کا رس، بادام کے پاؤڈر اور شہد کا کچھ  
 جلد کے لیے ایک بہترین اسکرپ ہے اور جلد کو  
 جھروں زدہ ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔  
 (۱۵) ... ایک کھانے کا کچھ لیوں کا رس ایک کھانے کا  
 چمچ لٹا کر اس اور ایک کھانے کا چمچ دودھ میں مکس



کر کے اسے چہرے گردن اور ہاتھوں پیروں پر لگایا ہے  
 ایک قدرتی کچھ کا کام کرے گا۔  
 (۱۶) ... کیل مہاسوں اور داغ و جھوٹ کے علاوہ سورج  
 کی تڑپ سے جھلستے جانے والی جلد کے لیے لیوں کے  
 رس کو ایک کپ دودھ میں مکس کریں۔ اس میں ایک  
 چائے کا کچھ گھیریں مکس کر کے اسے جلد پر لگائیں۔  
 (۱۷) ... عمر رسیدگی کے باعث چہرے پر چھینٹیں جھروں  
 پر دی میں لیوں کا رس ملا کر لگائیں۔  
**لیوں صحت**  
 کے لیے مفید ہے  
 (۱۸) ... تھکاتہ نہ نیم گرم پانی  
 میں شہد اور لیوں کے رس کا  
 کچھ چیتے سے پیٹ صاف رہنا  
 ہے یہ کچھ خون صاف کرنے میں بھی اہم  
 کردار ادا کرتا ہے۔ اس کچھ کے باقاعدہ استعمال سے  
 وزن میں بھی کمی ہوتی ہے۔  
 (۱۹) ... لیوں کے رس میں پانی اور ایک چمچ کھانے کا سونٹا  
 ملا کر استعمال کرنے سے تیزابیت سے نجات ملتی ہے۔  
 (۲۰) ... ایک چائے کے چمچ میں دودھ چائے کے چمچ لیوں  
 کا رس اور ایک چمچ کالا نمک ملا کر کھانے سے مسلسل  
 آنے والی پتھلیاں بند ہو جاتی ہیں۔  
 (۲۱) ... کپڑے کو زور نے اگر جلد کے کسی حصے پر  
 کاٹ لیا ہو تو فوری طور پر اس جگہ پر لیوں کاٹ کر  
 رگڑنے سے زہر کے اثرات دور ہو جاتے ہیں۔ تاہم یہ  
 ایک بطور فرسٹ ایڈ لینڈ جانے والی ایک مفید ٹپ ہے۔  
 کپڑے کو زور کے کاٹنے پر فوری طور پر ڈاکٹر سے  
 رجوع کرنا چاہیے۔



# حقائق

کہنے کو چھتر ایک عام سی بھڑی ہے۔ یہ  
 دراصل ایک پودے کی جڑ ہوتی ہے جس کا ذائقہ  
 شیریں ہوتا ہے اور پھٹکے لے کر اندر کے گودے  
 تک بک بک کرانگ خون کی طرح سرخ ہوتا ہے۔ بھڑی  
 خوردنی کی یہ پسندیدہ غذا ہے۔ اس  
 میں بہت سارے فوائد مضمر ہیں  
 ہیں۔ کھانڑیوں کے لیے تو تانی  
 بنائی کرتے کا یہ موثر ذریعہ ہے،  
 کینسر سے محفوظ رکھتا ہے اور پانی  
 بلڈ پریشر کی سطح کو نیچے لے آتا  
 ہے۔ چھتر میں موجود جو جیزب  
 سے زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے، وہ غیر معمولی مقدار میں  
 شامل ناگزیر نشیں ہیں۔ آپ یوں سمجھ لیں کہ ہر ایک  
 گرام چھتر میں تقریباً اتنا ہی ناگزیر موجود ہوتا  
 ہے۔ دیگر بھڑیوں کے مقابلے میں چھتر میں میں مکنا  
 زیادہ ناگزیر ہوتا ہے۔ حالیہ تحقیق  
 سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ چھتر  
 میں شامل ناگزیر بلڈ پریشر کم کرتے ہیں۔ لندن کی  
 کوئین میری یونیورسٹی میں 2010ء میں ایک جائزہ لیا  
 گیا تھا جس میں دیکھا گیا کہ روزانہ اگر 250 لیٹر فیو  
 چھتر کا جس پی لیا جائے تو کسی کھانے تک بلڈ پریشر کم  
 رہ سکتا ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا کہ بلڈ پریشر جتنا زیادہ  
 بڑھا ہو، چھتر کے جس سے اس میں اتنی ہی  
 کمی آجاتی ہے۔ سرخ رگڑنے کا ہے  
 کہ اگر چھتر کے رس کا استعمال عام



## طوبی دانئش

بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔  
 کینسر سے بچاتا ہے۔  
 ہو جائے تو بہت ممکن ہے کہ قلبی شریان امراض سے  
 ہونے والی اموات دس فیصد تک کم ہو جائیں۔  
 ناگزیر میں بلڈ پریشر کم کرنے کی خوبی اس وجہ سے  
 ہے کہ نہ اور آجٹوں میں موجود صحت کے لیے مفید  
 جراثیم ناگزیر کو ناگزیر آکسیڈ میں تبدیل  
 کر دیتے ہیں۔ یہ گیس خون کی تالیوں کو  
 پر سکون کر کے انہیں پھیلا دیتی ہے  
 جس سے خون زیادہ آزاد سی بہم  
 میں گردش کرنے لگتا ہے۔  
 یونیورسٹی آف ایزرٹری  
 جاب سے کے گئے جاکر وہ میں دیکھا گیا ہے  
 کہ ناگزیر نشیں نہ صرف بلڈ پریشر کم کرتے ہیں بلکہ  
 جسمانی توانائی اور قوت برداشت بھی بڑھاتے ہیں۔  
 ایک جائزے میں دیکھا گیا کہ جن بالغ افراد نے 520  
 ملی لیٹر چھتر کا جس پیاتھا، انہوں نے دوسرے  
 نوجوانوں کے مقابلے میں جنہیں  
 ناگزیر شامل کیے بغیر کوئی اور  
 مشروب پلایا گیا تھا، سولہ فیصد زیادہ ویر کم ورزش  
 کی۔ اس جائزے پر کام کرنے والے ماہرین نے بتایا





## فیوگرام چندر میں غذائیت کی مقدار

پر دھن	1.68 گرام	شکر	7.96 گرام
چکنائی	18 گرام	قہیر	2.0 گرام
دھانس اے	12 انگرہ گرام	پوٹاشیم	305 ملی گرام
دھانس بی	0.31 ملی گرام	سوزیم	77 ملی گرام
دھانس بی 2	0.27 ملی گرام	فاسفورس	38 ملی گرام
دھانس بی 3	0.331 ملی گرام	کیلشیم	16 ملی گرام
دھانس بی 5	0.145 ملی گرام	میگنیشیم	0.3 ملی گرام
دھانس بی 6	0.67 ملی گرام	آئرن	0.79 ملی گرام
دھانس بی 9	180 انگرہ گرام	زینک	0.35 ملی گرام
دھانس بی	3.6 ملی گرام	میگنیز	0.3 ملی گرام
کاربائیڈرٹس	9.96 گرام	ایرٹی	43 کیلو گرام

کہنا شروع، چندر میں مثال دیگر اسٹیٹیکسٹس کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں، جس کی وجہ سے بچوں کو کم آسکین کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ زیادہ دیر تک کام کرنے کا بل ہوتے ہیں اور دیر میں تھکتے ہیں۔

دماغی صلاحیت بڑھانیے: ہاتھ کھولنا کی ایک فاریٹ یونیورسٹی 2011ء کے جائزے میں بتایا گیا تھا کہ چندر کا جوس استعمال کرنے سے منجملہ اگواسی (Dementia) کی آمد میں

تاخیر ہو سکتی ہے۔ وجہ اس کی نالی ہے کہ ٹانگرک آسٹائیڈ دماغ کی طرف خون کے بہاؤ کو بڑھا دیتی ہے۔ چندر میں فولک اینڈ کی مقدار بھی قابل ذکر ہوتی ہے۔ اس غذا کی بڑے استعمال کی پیمائش سفارش کردہ مقدار کا 75 فیصد دو یا تین چھوٹے سائز کے چندر سے حاصل ہو سکتا ہے۔ فولک اینڈ فیسان کے مرض "الزائمر" سے محفوظ فراہم کرنے میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

چندر میں ایک رنگ دار مادہ Betacyanin ہوتا ہے جو چندر کو اس کی سرخی بخشتا ہے۔ یہ ایک طاقتور اسٹیٹیکسٹ ہے جس میں کینسر کا مقابلہ کرنے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ واشنگٹن کی یونیورسٹی کے جائزے سے معلوم ہوا کہ

"پیٹاٹین" نے پروفیسر اور سینے کے سرطانی خلیات کی افزائش کی رفتار 12.5 فیصد تک گھٹادی۔ جرمنی کے سائنس سرطانی کے مریضوں کو روزانہ کم از کم ایک کلو چندر کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ

غذائی ماہرین چندر کو نظام ہضم کی خرابیاں دور کرنے میں استعمال کرنے کی بھی سفارش کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ چندر میں غذائی ریشے بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اگر دو یا تین چھوٹے سائز کے چندر تقریباً 100 گرام کھالے جائیں تو اس سے پیمائش سفارش کردہ مقدار کا دس فیصد حاصل ہو سکتا ہے اور اس سے آنتیں متحرک ہو کر فضلہ کا اخراج آسان

ہو جاتا ہے۔ صفحہ 157 پر مزید پڑھیں

صحت مند، ہموار، خوبصورت اور شفاف جلد کی خواہش ہر ایک کو ہوتی ہے۔ صحت مند، شفاف جلد آپ کی دسترس میں ہے۔ آپ کے چہن میں موجود ہی ایلیہ آپ کی جلد کو چمکا کر کندن جیسا بنا سکتی ہیں۔ سب سے پہلی بات جو ذہن میں رکھنی ہے یہ ہے کہ اپنے چہرے کو دھونے کے لیے ہوش صاف اور جڑو پانی استعمال کیا کریں۔ جس پانی سے آپ چہرہ دھو رہی ہیں اسے پکاسا گرم ہونا چاہیے، چاہے موسم شدید گرمی کا ہی کیوں نہ ہو اس کی وجہ یہ ہے کہ گرم پانی سے مسامات کھل جاتے ہیں اور جلد میں خون کی روانی تیز ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد آخر میں آپ غصے سے پانی سے منہ دھو لیں۔ اس سے کھلے ہوئے مسامات دوبارہ بند ہو جاتے ہیں۔

نہایت وقت بھٹنے میں ایک مرتبہ اپنے چہرے پر کھانے کے سواڑے مالش کریں۔ اس سے آپ کی جلد نرم ہو جائے گی آپ پر عمل سیاہ دھبے دور کرنے کے لیے بھی کر سکتی ہیں۔ چہرے پر آنے یا پھولوں کے پھٹنے وغیرہ کے مساج کے نتائج بھی بہت مفید ہوتے ہیں۔

خوبصورت اور صاف جلد کے لیے دودھ میں لہری اور آٹا ملا کر لپ

کرنے کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے۔ اس عمل سے جلد بہت خوبصورت ہو جاتی ہے۔ آپ کے چہرے کے پچھلے حصوں کے لیے تازہ غبار کا استعمال بھی بہت زبردست ہے۔ لیکن غبار



## فکھری شاداب جلد

کے دس کو استعمال کرنے سے پہلے اسے اپنے ہاتھوں پر مل کر دیکھ لیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کی جلد حساس ہو اور الرجی کا امکان ہو تو ایسی صورت میں چہرے پر نہ لگائیں۔

### خشک جلد کے لیے

خشک جلد کی حامل خواتین مالش کے لیے روغن زیتون استعمال کریں۔ اس کی مالش آپ کی جلد کو چمکا کر دے گی۔ اس روغن کا استعمال دھوپ کے اثرات کو کم یا ختم کرنے کے لیے بھی کیا جاتا ہے۔



کشور کنول

جن خواتین کے پسینے میں بو آتی ہے تو اس کے سدباب کے لیے سرکہ جادوئی اثر رکھتا ہے۔ آدھا پانی اور آدھا سرکہ ملا کر بو کی جگہ استعمال کریں، جس طرح قیمتی بو زونٹ استعمال کیا جاتا ہے۔

مارچ 2016ء



اٹھے کی زردی اور جلد ہلکا کر اپنے چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک حاساں جلد کے لیے بہتر ہیں۔ اس ماسک کو اپنے چہرے پر ہندوہ میں منٹ تک لگا رہنے دیں، اس کے بعد دھو ڈالیں۔

بعض اقسام کی جلد کے لیے شہد مناسب نہیں ہوتا۔ شہد لگانے سے اس میں ہلکی ہلکی خارش ہونے لگتی ہے۔

ایسی صورت میں اٹھے کی زردی میں شہد نہ ملائیں، بلکہ صرف اٹھے کی زردی کا پلپ کر لیں۔ اٹھے کی زردی کا ایک اور استعمال بھی ہے۔

اگر آپ کو انگریز یاہے تو صابن کے بجائے اٹھے کی زردی استعمال کریں۔ ہلکی سی بو تو ضرور آئے گی اور آپ ابھن بھی محسوس کریں گی لیکن یہ آپ کے لیے حیرت انگیز نتائج بھی سامنے لائے گی۔

خشک جلد کے لیے ایک اور چہرہ والا کاڑھ ہے۔ اسے مسلیں اور اپنے چہرے پر اس کا پلپ کر کے تین منٹ کے بعد چہرہ دھو ڈالیں۔

جلد کو خشک رکھنے کے لیے آپ روزانہ کم از کم آٹھ سے دس گلاس پانی ضرور پیا کریں۔ آپ کی جلد پر اس کے اثرات انتہائی حیرت انگیز ہوں گے۔ سردیوں میں زیادہ پانی پینا بھی نیک لیکن سردیوں میں بھی پانی پینے کا بہتر کام کرتی ہیں۔

ایک بات ہمیشہ دھیان میں رکھیں کہ تازہ ہوا، اچھی خوراک اور بہتر صحت مند لائف اسٹائل کا کوئی قسم بدل نہیں ہے۔ اس کے علاوہ ذاتی سکون بھی بہت ضروری ہے۔ یہ عوامل ہر قسم کی صنعت خات سے بہتر اور اثر انگیز ہیں۔ لہذا جب آپ اپنی جلد کا خیال رکھ رہی ہیں تو اپنی مجموعی صحت کا بھی خیال رکھیں۔

جلد کی دیکھی کے لیے چند قدرتی اشیاء سے تیار کردہ فیس ماسک دیے جا رہے ہیں جو کہ آپ کی جلد کے لیے مفید ہو سکتے ہیں۔

### دس بھیری فیس ماسک

دس بھیری فیس ماسک تیار کرنے کے لیے آپ کو آدھا پلپ تازہ دس بھیری دو کھانے کے چمچ شہد اور آدھا پلپ جننی کی ضرورت ہو گی۔ تمام اشیاء کو لینڈر کر کے ہموار پیسٹ تیار کر لیں۔ چہرے اور گردن کو دھو کر صاف کر کے پیسٹ لگائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد نیم گرم پانی سے چہرے اور گردن کو دھو کر صاف کر لیں۔ اس ماسک میں موجود غذائی اجزاء جلد کے لیے فائدہ بخش ہیں۔

### بلیو بیری فیس ماسک

بلیو بیری فیس ماسک تیار کرنے کے لیے دس عدد تازہ بلیو بیری، ایک چائے کا چمچ لیوں کارس، ایک کھانے کا چمچ دہی اور چار سے پانچ ڈرامے ل کر تمام اشیاء لینڈر میں ڈال کر لینڈر کر لیں۔ چہرے کو دھو کر خشک کرنے کے بعد یہ فیس ماسک چہرے پر لگائیں پندرہ سے تین منٹ کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ یہ ماسک آپ کی جلد کی تروتازگی بحال کر کے چہرے پر موجود کھٹکوں اور لکیروں سے نجات بھی دے گا۔

ایک چائے کا چمچ لیوں کارس، دو کھانے کے چمچ جننی اور پچھو تازہ بلیو بیری کو لینڈر میں ڈال کر سرسری پیسٹ تیار کر لیں۔ اس پیسٹ کو چہرے پر لگائیں۔ دس منٹ کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ پتھے میں دوسرے اس ماسک کا استعمال عمر سیدگی کے اثرات کا خاتمہ کر کے جلد کو نرم دھواور بنا سکتا ہے۔

### کھیرے اور دہی کا ماسک

آدھا کھیرا لے کر اسے کدو کش کریں اور دو کھانے کے چمچ دہی کے ساتھ ملا کر لینڈر کر لیں۔ اس تہر کو چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔

کھیرے کے چند ٹکڑے، ایک سے دو کھانے کے چمچ اور پچھو، ایک اسٹرا بیری، ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک کھانے کا چمچ کریم (اگر آپ کی جلد چمکی ہے اور آپ کو کیکل مہاسوں کے مسائل کا سامنا ہے تو کریم کے متبادل کے طور پر دہی استعمال کریں) لے کر لینڈر کر لیں۔

اس پیسٹ کو چہرے اور گردن پر لگائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ پیسٹ کے سامنے کھڑے ہو کر اپنی جلد کی تروتازگی کو محسوس کریں اور اپنی صحت کے

خوبصورت شہر کا نظارہ کریں۔



### بقیہ: چمندر

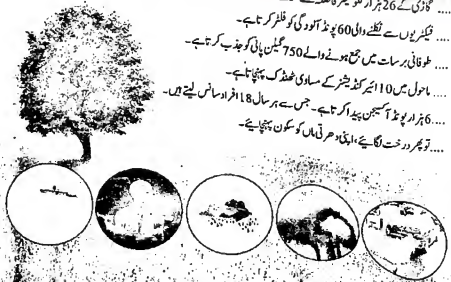
بیانا ہیں۔ چمندر میں ایک اور چیز Betaine بھی پائی جاتی ہے جو معدے میں تیزابی مادے کو معمول کے مطابق رکھتی ہے۔ چمندر میں شامل مختلف اشیاء آکسیڈنٹس مثلاً Betalain, Vulgaxanthin اور Betanin باہم مل کر ایک اور چیز Glutathione تیار کرتی ہے جو زہر لے دلوں کے اخراج میں گہری مدد کرتی ہے۔

غذائی ماہرین کے مطابق اگر زیادہ مقدار میں چمندر کھایا جائے یا اس کا رس پیا جائے تو پیشاب کا رنگ گلابی ہو سکتا ہے جو قابل تشویش نہیں ہے۔



## ایک درخت، ایک سال میں

- .... گاڑی کے 26 بار ہر کلومیٹر فاصلے پر کرنے سے خزانہ ہونے والے 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔
- .... ٹیکسٹریوں سے نکلے والے 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔
- .... غوطہ برد سات میں جمع ہونے والے 750 ٹن پانی کو جذب کرتا ہے۔
- .... ماحول میں 110 ٹن کاربن ڈی آکسائیڈ کو مساوی خشک پانی بناتا ہے۔
- .... ہر سال 18 افراد مرنے لیتے ہیں۔
- .... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد مرنے لیتے ہیں۔
- .... تو پھر درخت لگائے، اپنی دھرتیوں کو سکون پہنچائے۔





بالوں کی خشکی سے نجات،  
بالوں کو گرنے سے روکنے،

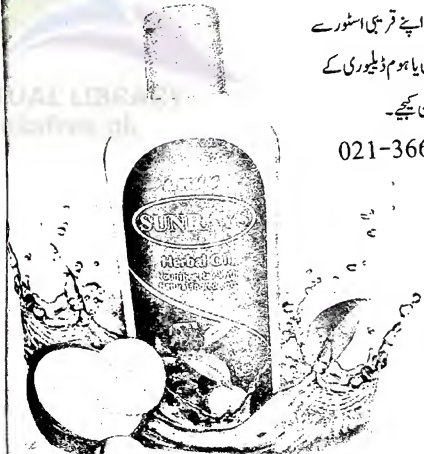
بال نرم، ملائم اور چمکدار بنانے کے لیے  
کلر تھراپی کے اصولوں اور صدیوں سے  
مستعمل مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے  
طلب فرمائیں یا ہوم ڈیلیوری کے  
لیے ہمیں فون کیجیے۔

021-36604127

**AZEEMI**

سن ریز  
ہر بل آئل



جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کئی اعلیٰ بائیو ٹیکنالوجی کا بھی  
بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط  
سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا  
جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں بھی کئی عام  
امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں ہی موجود  
ہے۔ کچن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔  
یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے  
جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

حیروں میں درد ایک عام بیماری ہے، یہ  
حیروں کی انگیٹوں، ایڑی، گلوے اور غٹھوں سمیت  
پاؤں میں کہیں بھی درد ہو سکتا ہے۔ کئی وجوہات کی بنا پر  
حیروں میں درد کا مسئلہ ہو سکتا ہے، جیسے عمر، غیر آرام  
دہ جوتے پہننا، بہت زیادہ چلنا یا دیر تک حیروں پر  
کھڑے ہونے، غذا معدنی کی کمی، ذیابیطس اور دیگر  
صحت کے مسائل وغیرہ۔ کچھ گھریلو علاج آپ کے  
حیروں کی دیکھ بھال کرنے میں بہت فائدہ مند  
ہوتے ہیں۔

..... سوجن، موچ یا درد کی وجہ سے ہونے والے  
حیروں میں درد کا موثر علاج سر کر ہے۔ گرم پانی کی  
ایک بائلی میں دو بوتلے جیج سر کرے اور ایک چھوٹا جیج  
نمک ملائیے۔ پھر اس میں اپنے حیروں کو تھریا میں  
منٹ کے لیے ڈبو دیں۔

..... نمک ایک موثر گھریلو علاج ہے، جو حیروں  
کے دروسے فوری طور پر ریلیف فراہم کرنے میں مدد  
کرتا ہے، گرم پانی کے ایک عب میں دو سے تین جیج  
لاوری نمک ڈالیں، اس میں اپنے حیروں کو دس سے  
پندرہ منٹ کے لیے ڈالیں، پھر اپنے حیروں کو دھو کر

**گھریلو معالج**



نہیں سے بچانے کے لیے ان پر مونچھا اثر لگائیے۔  
..... لوگب کا تیل سر درد، جوڑوں کے درد اور  
پاؤں کے درد کو دور کرنے والا ایک حیرت انگیز تیل  
ہے، فوری طور پر درد کو دور کرنے کے لیے لوگب  
کے تیل کا مساج حیروں میں آہستہ آہستہ کریں،  
مساج خون کے بہاؤ کو بہتر کرتا ہے اور پٹھوں کو آرام  
دیتا ہے، حیروں میں درد کے مسائل سے جلد ریلیف  
حاصل کرنے کے لیے ایک دن میں کئی  
مرتبہ مساج کریں۔

..... اگر آپ کو دباؤ، موچ یا چوٹ کی وجہ سے  
حیروں میں درد ہو رہا ہے، تو آپ









چمکائیں گے۔

المومنین کے برتن

لمل کے پکڑنے کی صافیوں کو لیوں کے رس میں جھگو کر المومنین کے برتنوں پر رگڑیں پھر ان برتنوں کو گرم پانی سے دھو لیں۔ بالکل صاف ہو جائیں گے۔ تبین ل کر دھونے سے بھی یہ برتن خوب اچھے صاف ہو جاتے ہیں۔

شیشے کے برتن

پانی گرم کر کے اس میں آلو کے ٹکڑے کاٹ کر ڈال دیں۔ چند من بعد اس پانی میں صاف پکڑوں کی صافیاں جھگو کر برتنوں کو ان صافیوں سے رگڑ کر صاف کریں۔ پھر سرے کو پانی میں گھول کر اس سے شیشے کے برتن دھو لیں۔ برتن چمکائیں گے۔

چانے کی کیتلی

چائے کی کیتلی اور برتنوں کی مٹائی سے لیے پانی گرم کریں اور اس میں دو چمچ بورک پاؤڈر ڈال دیں۔ اس پانی سے کیتلی اور برتن دھو لیں۔ چمک جاتے ہیں۔

فون پر دھبے

فون کے مستقل استعمال سے اس پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔ فون پر سفید اسپرٹ ڈال کر فون کو صاف کریں۔ دھبے مٹ جائیں گے۔

آنسو

اگر بہت زیادہ پیاز کاٹی ہو تو پانی کے بلب میں برف ڈال دیں اور اس میں چھلی ہوئی پیاز ڈال کر ٹھنڈی ہوئے دیں۔ ٹھنڈی پیاز کاٹنے سے آنسو نہیں بہیں گے۔

صاف بوتل

گھر میں کچاچی کی بوتلیں مختلف چیزیں رکھنے کے کام آتی ہیں۔ یہ کچھ عرصہ کے بعد دھندلی ہو کر رہ جاتی ہیں۔ اگر یہ بوتلیں صاف شفاف نہ ہوں تو کھانے کی میز پر رکھی خاصی بد نما لگتی ہیں۔ بوتل کو صاف کرنے کے لیے تھوڑا سا پانی ڈال کر تھوڑا سا واشنگ پاؤڈر اور ایک دو ڈانڈوں کے چٹکے ہاتھ سے کچل کر بوتل کے منہ میں ڈالیں اور ڈھکن بند کر کے بوتل کو خوب ہلایں پھر یہ سب لانا کر باہر نکال دیں اور پتے پتے حل کے نیچے رکھ کر دھو کر صاف کر لیں۔ بوتل بالکل ستاروں کی مانند چمکے لگیں گی۔

مہندی کا رنگ سیاہ

مہندی کا رنگ عام طور پر لال یا نارنجی کا ہوتا ہے اس کو سیاہ کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ تھوڑے سے آملوں کو کڑوا دیں میں اہلیں ان کے پانی کو غلط کر کے مہندی اس میں اچھی طرح گھول دیں۔ اس مہندی کو یوں ہی دس پندرہ دن دھرت پڑا دیں پھر استعمال کریں جب مہندی بالکل خشک ہو جائے تو سر کے سرے دو ڈالیں۔ مہندی کا رنگ سیاہ ہو جائے گا۔

فریش نوڈلز

نوڈلز بناتے وقت اکثر انہیں اہلا جاتا ہے اور گرم پانی نکال اہلا جاتا ہے۔ گرم پانی سے نکالنے کے بعد ان کے ایک دوسرے سے چپک جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ اگر ہالے ہوئے نوڈلز نکالنے کے چد منٹوں بعد اس میں غصٹا پانی ڈالیں تو یہ ایک دوسرے سے الگ رہیں گے۔



# جسم کی عجائبات



انسانی جسم نگاہ ایک سادہ کی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات جیسی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پائندہ ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا کام ہوتا ہے۔ ہر نظام ایک کھات سے حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی مد صاحب کی کتاب سے انسانی جسم کے حصص کی کہانی ان کی اپنی زبان میں قدرتی دنیا کی عجیبی سے لیے ہر ماہ شائع کی جارہی ہے۔

محمد علی مد

میرا اینٹل قدرت کے ماحر اور اس کو پاک۔ انجینئرنگ کا اعلیٰ ترین نمونہ ہے۔ یہ اینٹل چھ کوٹوں والے لائق اور آواز پر مشتمل ہے۔ بال کے برابر جگہ سمجھنے کے لیے ہے چھ کوٹوں والے کم از کم چھ سو رافڈ کی ضرورت پڑتی ہے۔

(آگشت سے پیوست)

غذائی گینڈوز

دانت

دانتوں کی کہانی ایک دانت کی زبانی ہر واقعہ جسم کے مزور پیش

گھڑوں کی دانتوں سے۔ میں نے

آپ کے گھر کی طرح

انہیں کیا ہوں نہ

آپ کے دل کی مانند

آپ کا بند ہے نام۔

گھانا ہے ضرور ہے کہ

کی انسان کے جسم کا

کیا خاصہ ہوں کہ جو انسان کے منی میں مل جاتے



کے لاکھوں سال بعد بھی اس زمین پر کہیں نہ کہیں موجود ہے گا۔

میں آپ کی بتیں کا ایک کوکیلا دانت ہوں۔ میرے تین ساتھی اور ہیں۔ ہمیں کیا کہیں

(Canine) کہا جاتا ہے۔

آپ کی بتیں میں ہم

چاندن جھڑوں کی شکل

میں ہوتے ہیں۔ دو دو پر دو

نیچے، ایک دوسرے کے

مقابلہ میں بتیں دانتوں کی

اس کا فون کا ایک سپاہی ہوں

جو ہر قسم کی غذا کو کھانے کرتے،

پینے اور اس کا رس نکالنے کے لیے آپ کے منہ کے



اندر ہر وقت نیم بیضی انداز میں صف آراء رہتی ہے۔

کھانے کی کوئی بھی چیز منہ میں داخل ہو تو ہمارا کام شروع ہو جاتا ہے۔

زبان ابتدائی چٹنگ کے بعد اسے ہمارے حوالے کر دیتی ہے۔ ہم سب دانت مل کر اسے توڑنا اور پیمنا شروع کر دیتے ہیں تاکہ یہ غذا کسی حد تک مائع میں تبدیل ہو سکے۔

غذا کا جو ذائقہ آپ محسوس کرتے ہیں وہ اس وقت تک محسوس نہیں کیا جاسکتا جب تک کہ غذا کسی حد تک مائع میں تبدیل نہ ہو جائے۔ ہمارے اسی عمل کی وجہ سے محسوس غذا آبمائی غذا کی نالی میں سفر کر کے معدے تک پہنچنے کے قابل ہوتی ہے۔ جو نوالے جلدی میں لنگ جاتے ہیں ان میں غذا کا ذائقہ بہت کم محسوس ہوتا ہے۔

ہماری بعض خصوصیات بڑی حیران کن ہیں۔ مثلاً مختلف قسم کی غذا (گوشت، روٹی، سبزی، بادام، چھالیہ) کی نرمی یا سختی کا فوری طور پر اندازہ لگانا اور ان پر اسی تناسب سے ہڈا کا فیصلہ کرنا۔ ہم اسے دباؤ کا مقابلہ کر سکتے ہیں کہ اگر اتنا دباؤ دوسرے

اعضاء کو برداشت کرنا پڑے تو وہ جلی میں تبدیل ہو جائیں۔ ہماری ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ دوسرے اعضا مثلاً کھال یا گردے (دوغیرہ) اپنی مرمت خود کر سکتے ہیں۔ ہم دانت اس صلاحیت سے محروم ہیں۔ ہم زخمی ہو جائیں تو زخمی ہی رہتے ہیں۔

کسی زمانے میں بلکہ اب بھی بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ اوپر والے نوکیلے دانت (کوچ) ٹھکانے سے چٹائی خراب ہو جاتی ہے کیونکہ ان دانتوں کی جڑیں آنکھوں تک پھیلی ہوتی ہیں۔ اسی لیے ہم نوکیلے دانتوں کو انگریزی میں Tooth کہا جاتا ہے۔ اب جدید میڈیکل سائنس کے ذریعے ثابت ہو چکا ہے کہ یہ بس "سنی سنائی" ہٹیں ہیں مگر بہت سے لوگ اب بھی اپنے پرانے خیالات پر قائم ہیں۔ پیدا انش کے وقت ننھے نئے بچے کے ہڈی

مسوڑھوں میں ہڈان (52) دانت پوشیدہ ہوتے ہیں۔ مستقل رہنے والے نوجھے جیسے دانت ابھی مکمل طور پر نہیں بنے ہوتے لیکن دودھ کے ہیں دانت انیل کوئی لنگ کے ساتھ تقریباً مکمل ہو چکے ہوتے ہیں۔ وہ مسوڑھوں میں چھپے رہتے ہیں اور باگھر لگنے کے لیے وقت کا انتظار کرتے ہیں۔

نونا سیدہ بچے کا جڑا مختصر اور نامکمل ہوتا ہے کیونکہ اس کے منہ کو اس وقت چپانے کی بجائے صرف چوسنے کا کام کرنا ہوتا ہے۔ اسی لیے اس وقت نہ دانتوں کے لیے جگہ ہوتی ہے اور نہ ان کی ضرورت۔ چھ ماہ کی عمر میں سب سے پہلے ہم میں سے سامنے کے دو ننھے سنی دانت (Incisors) ہارک مسوڑھے سے باہر جھانکتے ہیں۔

عام طور پر یہ بچے کے دانت ہوتے ہیں۔ ہمارا



دانتوں کی جڑیں  
آنکھوں تک  
پھیلی ہوتی  
ہیں۔ اسی لیے  
ہم نوکیلے  
دانتوں کو  
انگریزی میں  
Tooth کہا  
جاتا ہے۔

(Enamel) کوٹھن دہرے سے یہ نہ پائشی نہیں۔ دانتوں کے ساتھ چوڑے تیز چھوٹے ٹھال ہوتے ہیں مگر یہ نہ تو تیز چھوٹے یا مسوڑھے ہوتے ہیں۔

(حب رنہ)



ایک معلوماتی اور مفید رسالہ ہے۔ اسے اپنے معتد احباب میں بھی بکھریں۔





اند ہر وقت نیم بیٹوی انداز میں صف آراء رہتی ہے۔  
کھانے کی کوئی بھی چیز منہ میں داخل ہو تو ہمارا

کام شروع ہو جاتا ہے۔  
زبان ابتدائی چٹنگ کے بعد اسے ہمارے حوالے کر دیتی ہے۔ ہم سب دانت مل کر اسے توڑنا اور پینا شروع کر دیتے ہیں تاکہ یہ غذا کسی حد تک مائع میں تبدیل ہو سکے۔

غذا کا جو ذائقہ آپ محسوس کرتے ہیں وہ اس وقت تک محسوس نہیں کیا جاسکتا جب تک کہ غذا کسی حد تک مائع میں تبدیل نہ ہو جائے۔ ہمارے اسی عمل کی وجہ سے محسوس غذا آسانی غذا کی مٹائی میں سڑ کر کے معدے تک پہنچنے کے قابل ہوتی ہے۔ جو ذائقے جلدی میں لگے جاتے ہیں ان میں غذا کا ذائقہ بہت کم محسوس ہوتا ہے۔

ہماری بعض خصوصیات بڑی حیران کن ہیں۔ مثلاً مختلف قسم کی غذاؤں (گوشت، روٹی، سبزی، دام، چھالی) کی نرمی یا سختی کا فوری طور پر اندازہ لگانا اور ان پر اسی تناسب سے دباؤ کا فیصلہ کرنا۔ ہم اسے دباؤ کا مقابلہ کر سکتے ہیں کہ اگر اتنا دباؤ دوسرے

اعضاء کو برداشت کرنا پڑے تو وہ جلی میں تبدیل ہو جائیں۔ ہماری ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ دوسرے اعضا مثلاً کھال یا گردے (دغیرہ) اپنی مرمت خود کر سکتے ہیں۔ ہم دانت اس صلاحیت سے محروم ہیں۔ ہم زخمی ہو جائیں تو زخمی ہی رہتے ہیں۔

کسی زمانے میں بلکہ اب بھی بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ اوپر والے نوکیلے دانت (کوچ) نکلوانے سے پٹائی خراب ہو جاتی ہے کیونکہ ان دانتوں کی جڑیں آنکھوں تک پھیلی ہوتی ہیں۔ اسی لیے ہم نوکیلے دانتوں کو انگریزی میں Eye Tooth کہا جاتا ہے۔ اب جدید میڈیکل سائنس کے ذریعے ثابت ہو چکا ہے کہ یہ بس "سنی سنائی" باتیں ہیں مگر بہت سے لوگ اب بھی اپنے پرانے خیالات پر قائم ہیں۔ پیدائش کے وقت ننھے سنے بچے کے ہڈی

موسڑوں میں ہڈوں (52) دانت پوشیدہ ہوتے ہیں۔ مستقل سنے والے سنے جیسے دانت ابھی مکمل طور پر نہیں بنے ہوتے لیکن دودھ کے عیس دانت اینٹل کوئنگ کے ساتھ تقریباً مکمل ہو چکے ہوتے ہیں۔ وہ موسڑوں میں چپے رہتے ہیں اور باہر نکلنے کے لیے وقت کا انتظار کرتے ہیں۔

نو زائیدہ بچے کا جڑا مختصر اور نامکمل ہوتا ہے کیونکہ اس کے منہ کو اس وقت چبانے کی بجائے صرف چرسے کا کام کرنا ہوتا ہے۔ اسی لیے اس وقت نہ دانتوں کے لیے جگہ ہوتی ہے اور نہ ان کی ضرورت۔ چھ ماہ کی عمر میں سب سے پہلے ہم میں سے سامنے کے دو ننھے سنے دانت (Incisors) ہڑک موسڑے سے باہر نکلتے ہیں۔

عام طور پر یہ بچے کے دانت ہوتے ہیں۔ میرا

بچہ نوکیلے دانت (کوچ) کا "بلی بے ایڈیشن" اٹھارہ ماہ میں موسڑے سے باہر آتا ہے۔ دودھ کے تمام دانت دوسال تک نکل آتے ہیں۔ مستقل دانت اور ہڈیوں (Molars) پارہ سے اٹھارہ سال کے ہڈیوں میں نکلے ہیں۔

مستقل رہنے والے مجھ کے تمام دانت دودھ کے ہڈیوں کے پیچھے موجود ہوتے ہیں۔ دودھ کے دانت ان کے مستقل رہنے والے ہڈیوں کے لیے جگہ بناتے رہتے ہیں اور ان کی جڑیں ہڈیوں میں جذب ہوتی جاتی ہیں۔ ہم یعنی نوکیلے

دانت دوسال کی عمر تک نکل آتے ہیں۔ عقل داڑھ لگنے میں اٹھارہ سال لگتے ہیں۔ سنے اور مستقل ہڈیوں کے دانت اسی جگہ سے باہر نکل کر اپنی ذیلیونی جگہ لیتے رہتے ہیں۔ پھر زندگی بھر جو غذا آپ کے منہ میں جاتی ہے چاہے وہ سخت ہو یا نرم، ہم دانت ہی ان تمام دانتوں کا کام لیتے ہیں کہ معدہ اسے قبول کرے اور آپ اس کے مکمل ذائقے سے محروم نہ ہو سکیں۔

"دانت دکھانا" ایک محاورہ ہے۔ اس کا مطلب ہڈیوں کا انکشاف کرنا۔ لوگ اکثر دوسروں کو دانت دکھانے اور سنے دانت دکھانا شروع کر دیتے ہیں اس کے باوجود دانت دکھانے میں جب درد برداشت سے باہر ہوتا ہے تو ہم بھی آپ کو موقع ملے تو اپنے دانت کو دکھانے اور سنے دانت دکھانے کے لیے دانت دکھانے کو



ترشے ہوئے کلوے معلوم ہوتے ہیں لیکن اگر آپ میرا یا میرے کسی ساتھی کا اینکٹران خود میں سے معائنہ کریں تو آپ یہ جان کر حیران رہ جائیں گے کہ آپ کا ہر دانت قدرت کی اعلیٰ ترین انجینئرنگ کا ایک نادر و نایاب نمونہ ہے۔ آپسے آپ کو اپنی اعلیٰ انجینئرنگ کے بارے میں بتائیں۔ آپ پہلے اپنے منہ میں مجھے دیکھیں۔

میرا جو حصہ آپ کو موسڑے سے باہر چمکا ہوا دکھائی دے رہا ہے۔ اس پر قدرت نے مینا کاری کے عجیب جوہر دکھائے ہیں۔ اس کی چمک دراصل اینٹل

(Enamel) کوئنگ کی وجہ سے ہے۔ یہ کوئی عام پالش نہیں۔ دانتوں میں اگرچہ کچھ حیاتیاتی اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں مگر یہ زیادہ تر تعلیم یافتہ کا مجموعہ ہوتے ہیں۔

(حباری ہے)

ایک معلوماتی اور مفید رسالہ ہے۔ اسے اپنے حلقہٴ احباب میں بھی متعارف کرائیے.....







بچے کی صحت ..... ماں کا طبیعت

AZEEMI

GROWEL



عظمی کا گروئل بلیڈ شیر خوار اور بچوں کی پیٹ کی تکلیف سٹرا گیس، پیٹ کا درد، دست اور تے میں آرام پانچا ہے۔ بچے کے نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے اور دانت نکلنے کے دنوں میں تکلیف میں آرام پانچا ہے۔

عظمی دوا خانے میں برہبار سے بچوں کے لیے تجویز کیا جانے والا ایک آزمودہ نسخہ اب دیدہ زیب پیکنگ میں بھی دستیاب ہے۔

AZEEMI LABORATORIES

Ph:021-36604127

روحانی ڈائجسٹ









طرح چھپا کر رکھتی تھی۔  
کچھ محققین اور  
سائنسدانوں کا خیال ہے کہ  
اس طرح ہادہ ڈائنوسارز  
اپنے انڈوں کو موسمی خشکی  
سے محفوظ رکھتی تھی تاکہ  
وہ گرم رہیں۔ فوژائیدہ  
ڈائنوسارز بچے جنوں سے

ڈائنوسارز کی عادت میں یہ بات بھی مشہور تھی کہ  
بہزی خورد ڈائنوسارز دوسرے ڈائنوسارز کے انڈے چما  
کر بھی اپنی خوراک کی ضرورت پوری کر لیا کرتے تھے۔  
ڈائنوسارز کی نسل میں ٹائی رینوسارز یا ٹیکس Tyrannos Rex  
Sauris نامی ڈائنوسارز کی نسل کے تمام ڈائنو  
سارز کو اس نسل کے تمام ڈائنوسارز میں سب سے زیادہ  
بھاری بھر کم اور خطرناک عظیم الجثہ ڈائنوسار کہا گیا  
ہے۔ اندازہ ہے کہ یہ 165 کروڑ سال پہلے کا دور تھا۔  
ماہرین حیوانات کے مطابق اندازے کے مطابق ٹائی رینو  
سارز نامی ڈائنوسار عوامانیت جن وزن کا مالک تھا۔ یہ  
دوسرے بھاری بھر کم اور بڑے ڈائنوسارز کا شکار کر کے  
انہیں کھایا جاتا تھا۔ ٹائی رینو ڈائنوسارز درمیان ڈائنوسار  
کے مقابلے میں دور میں صرف ایک ہی ڈائنوسارز ٹرائی  
سرٹاپس Triceratops تھا۔ اس کے سر پر تین نوکیلے  
سینگ تھے۔ یہ ٹائی رینوسارز یکس سے نہ صرف مقابلہ  
کرتا تھا بلکہ اسے شدید طور پر بولہبان کر کے مقابلہ  
چھوڑ کر بھاگنے پر بھی مجبور کر دیتا تھا۔ اس ڈائنوسار نے  
تقریباً سب ہی گوشت خورد ڈائنوسارز کو نقصان پہنچایا  
بلکہ ان کی نسلوں کا بھی مافیا کیا۔ (جاری ہے)



ورزش اور جماعت کے لحاظ سے پہلے سے موجود تمام  
ڈائنوسارز کو پیچھے چھوڑ گیا تھا۔ اس کے رینگنے کی رفتار  
بہت مست تھی۔ یہ بھی اپنی طاقت کے لیے پیش تر  
وقت چھیلوں اور تالابوں میں گزارتا۔ پانی میں رہنے  
ہوئے اپنے سر کو پانی کی سطح سے بلند رکھتا۔ اس کی وجہ  
سائنس لینے کی سہولت تھی۔

سبزی خورد ڈائنوسارز میں ٹریکڈائن Tarchodon  
آخری سبزی خورد ڈائنوسارز تسلیم کیا جاتا ہے، جس کے  
چرنٹ کی طرح جھنجھکتے۔ اس کا سر بہت بڑا تھا اور  
جنوں کی طرف سر بھیٹنے کے سر سے مشابہ تھا۔ اس  
کے 2000 دانت تھے، جن کی مدد سے یہ سخت جوتے  
والے درختوں کو بھی بڑی آسانی سے چبا کر کھا جاتا تھا۔  
ڈائنوسارز کے خاندان میں اضافے کا یہ سلسلہ  
وقت کے ساتھ ساتھ بڑھتا ہی رہا۔ اسی سلسلے میں  
مایا سورا Maiasura نامی ڈائنوسار پیدا ہوا جس کا  
مطلب تھا اچھی ماں۔ یہ اپنے بچوں کی بہت اچھی طرح  
پرورش اور دیکھ بھال کرتی تھی۔ یہ ہادہ ڈائنوسار اپنے  
انڈوں کو پیڑ پودوں کی پتلیوں سے ڈھک کر اور اچھی

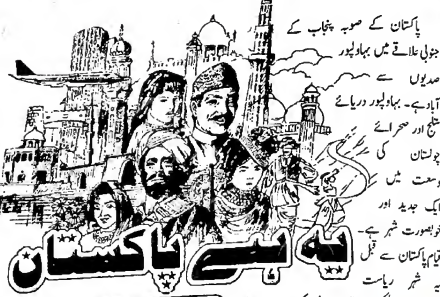
آج سے تقریباً 228 کروڑ سال پہلے چھوٹے  
گوشت خورد ڈائنوسار جنہیں ریپٹائن Reptians کہا جاتا تھا  
اور ان کا وزن تقریباً نیکیس پونڈ تھا۔ زمین پر پیدا ہوئے  
اور کچھ عرصے بعد ریپٹائن ڈائنوسارز کے خاندان سے  
تعلق رکھنے والے اور بھی بھاری بھر کم بڑے ذیل دول  
والے ڈائنوسارز جن کو ڈیپلوڈکس Diplodocus کے  
نام سے موسوم کیا گیا، وجود میں آئے۔ غیر معمولی ذیل  
ذول والا ڈائنوسار خاندان تری کر تارہا۔ خاندان میں  
افسانے کے نتیجے میں براہوسا Easraptar نامی سبزی  
خورد عظیم الجثہ ڈائنوسار پیدا ہوئے۔

یہ اس قدر بھاری بھر کم تھے کہ ان کے پلٹنے سے  
زمین کا پانی بوٹی محسوس ہوتی تھی۔ یہ ڈائنوسارز جھیلے  
تمام ڈائنوسارز کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ بھاری بھر کم  
اور قوی انداز تھے۔ یہ اپنا زیادہ وقت پانی کے اندر ہی  
انگرتا کرتے۔ ان کی افزائش نسل کے دوران ہی  
بروزی سارز نامی سبزی خورد ڈائنوسارز بھی پیدا ہوئے۔ یہ

## ڈائنوسارز







## بہاولپور کے محلات

ڈاکٹر نواب صادق محمد خان خاص بچم نے پاکستان سے ریاست کے الحاق کو ترجیح دی اور 25 اکتوبر 1947ء کو ریاست کے نواب نے پاکستان کی شمولیت کا اعلان کیا۔

ریاست بہاولپور برصغیر کی خوشحال اور امیر ترین ریاست کے طور پر پورے برصغیر میں مشہور تھی۔ ریاست کے ہر حاکم کے دور میں ترقی اور عوام کی فلاح و بہبود پر کام ہو رہا۔ ریاست میں علوم و فنون کی درس گاہیں اور لائبریریاں قائم کی گئیں۔ دوسری طرف نواب خاندان کے حاکموں نے اپنے لیے خوبصورت اور منفرد محلات تعمیر کرائے جس کا ذکر کچھ اس طرح ہے۔

نور محل

نور محل نواب صادق محمد خان راجہ چندام نے 1872ء میں تعمیر کرایا۔ یہ محل بہاولپور کی مشہور

پاکستان کے صوبہ پنجاب کے جنوبی علاقے میں بہاولپور صدیوں سے آباد ہے۔ بہاولپور دریائے ستلج اور صحرائے چولستان کی وسعت میں ایک جدید اور خوبصورت شہر ہے۔ قیام پاکستان سے قبل یہ شہر ریاست بہاولپور کا دار الحکومت تھا۔ بہاولپور کو ہمیشہ سے علوم و فنون اور تہذیبی خزانوں سے مالا مال ہونے کے باعث ممتاز حیثیت حاصل رہی ہے۔

قیام پاکستان سے قبل یہ ریاست برصغیر کی مسلم ریاست کے طور پر جانی جاتی تھی۔ یہ برصغیر کی چند خوشحال ریاستوں میں سے ایک تھی۔ بہاولپور ریاست کا قیام 1727ء میں امیر صادق محمد خان اول کی سرکردگی میں ہوا۔ امیر صادق محمد خان اول کے آباؤ اجداد کا تعلق بغداد سے تھا۔ قیام پاکستان کے بعد نواب صادق محمد خان خاص بچم ریاست بہاولپور کے آخری نواب تھے۔

برطانوی دور سے لارڈ ڈائونٹ بینٹن نے 3 جون 1947ء کے اعلامیہ میں صوبوں اور ریاستوں کو یہ اختیار دیا کہ وہ ہندوستان یا پاکستان میں سے جس کے ماتھے پائیں الحاق کر لیں۔ اس وقت کانگریس لیڈروں نے نواب آصف بہاولپور نواب صادق محمد خان خاص بچم کو ہندوستان سے ریاست کے الحاق کے لیے دباؤ



©.... ایک شخص (ہزری فروش) سے: یہ آلو کیسے دیتے ہو...؟ ہزری فروش: پچلے ترازو میں وزن ہوں پھر گاہک کے ہاتھ میں دے دیتا ہوں۔

(مرسلہ: محمد حنیف۔ لاہور)

©.... استاد (شاگرد سے): جبراً کھل کے کہتے ہیں...؟ شاگرد: جناب! اس شخص کو جبراً ہونے کے ساتھ ساتھ کابل بھی ہو۔

(مرسلہ: ہزار احمد۔ لاہور)

©.... صبح کے وقت مریش خان کے پاس میڈیکل کونریٹس سے آپ ناشتہ میں کیلے ہیں...؟ مریش لے ڈاکٹر صاحب رہنے دیں تکلیف نہ کریں۔

(مرسلہ: وحید احمد۔ پاکوٹ)

©.... لارو کی کلاس میں نمبر نے شائستہ سے پوچھا: وہ بند ہے، میں نہیں ہاؤں، تم؟ تمہارے ہو۔ یہ کون سا فائدہ ہے؟

شائستہ: سدا بہار پش کائنات ہے۔

(مرسلہ: منصور نیل۔ اسلام آباد)

©.... راجہ گوہر (فقیر سے): بھیک مانگا، بچا بچا نہیں ہے۔ فقیر: میں نے روپیہ مانگا ہے مشورہ نہیں۔

(مرسلہ: محمد حمید۔ پشاور)

©.... میاں (بچی سے): میرے پیٹ میں تو چمبہ دوڑ رہا ہے۔

بچم (پریشان ہوتے ہوئے): مگر میں نے تو مٹی پائی تھی۔

(مرسلہ: محمد یاسر۔ راولپنڈی)

©.... استاد (شاگردوں سے): کاشت اور مسلمان تم دونوں بدھ ہو...؟

شاگرد: جناب! ہم دونوں بدھ کے دن پیدا ہوئے تھے۔

©.... باپ (بیٹے سے): تم نے آئینہ کیوں توڑا...؟

بیٹا: او! یہ میری نقل اتار رہا تھا۔

(مرسلہ: شہر علی۔ فیصل آباد)

©.... ایک شخص (دوسرے سے): خالدا: غلّی کی وجہ سے؟ تمہارے بال کیوں گر رہے ہیں...؟

خالدا: غلّی کی وجہ سے۔

افسر: کسی چیز کی لنگر...؟

خالدا: بال گر گئے۔

(مرسلہ: حبیبہ۔ سکھر)

©.... ایک آدمی نے تریزو چرا۔ اندر سے جن کل کر بولا: کیا حکم ہے میرے آقا...؟

آدمی بولا: جن صاحب! کوئی مکان دلاؤ نا!

جن زور سے ہنسا اور بولا: اے بے وقوف آقا! اگر مکان مل سکا تو کیا میں اس تریزو کے اندر رہتا...؟

(مرسلہ: یحیٰ بن محمد۔ بہاولپور)



## نشاط محل

خوبصورت سینٹ کی بنی جالیوں محل کی خوبصورتی میں اضافہ کرتی ہیں۔ ان مندریں پر بریجیاں بھی بنی ہوئی ہیں۔ اس محل میں بھی فوراً بنائے گئے ہیں۔

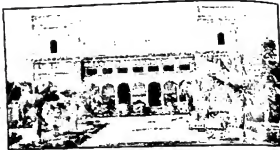
### گلزار محل

نواب صادق محمد خان خاس بیگم نے گلزار محل 1904ء میں دربار محل سے متصل تعمیر کرایا۔ اس عمارت کا نقشہ جدید طرز پر بنایا گیا جس میں ستے دور کے حساب سے گاڑی کھڑی کرنے کے لیے پورچ بنایا گیا ہے۔ اس کی چھت پر بھی گنبد بنے ہوئے ہیں اور عمارت کے



ستونوں پر خوبصورت انداز میں کام کیا گیا ہے۔ محل میں ایک ہال ہے اور ہال کے ساتھ وسیع گیلری ہے جہاں ریاست کے تمام دالین کی تصاویر دیواروں پر آویزاں ہیں۔ یہ محل آخری نواب کے دلی عہد کے زیر استعمال رہا۔

ریاست بہادرپور کے 1955ء میں پاکستان میں ادغام کے بعد نواب خاندان کے ان محلات کو حکومت پاکستان کی تحویل میں دے دیا گیا۔ ان محلات میں اب ڈیڑھ لاکھ روپے کی دفاتر قائم ہیں۔



کیا۔ یہ شاندار محل نواب کی بیگمات کے لیے خاص طور پر تعمیر ہوا۔ اس محل کا نقشہ مشرقی اور مغربی طرز تعمیر پر تیار ہوا۔ نشاط محل کے بیرونی حصے کی جانب خوبصورت فورے بنوائے گئے جو محل کی خوبصورتی میں اضافہ کرتے ہیں۔

### فرخ محل

فرخ محل بھی دربار محل سے متصل ہے۔ اس محل کی انفرامیت یہ ہے کہ اس کا طرز تعمیر منظم اور روپ کے طرز تعمیر کے ملاپ کا خوبصورت نمونہ ہے۔ یہ محل بھی نواب کی بیگمات اور مہمان خانے کے طور پر تعمیر ہوا۔ اس محل کی ترین و آرائش بہت شاندار انداز میں کی گئی ہے۔ اس کی چھت کے چبوترے کی مندریوں پر



نے 1881ء نے دو لاکھ کے خرچ سے بہادرپور میں تعمیر کرایا جو کہ دولت خانہ اور پھر نواب کے دربار کے لیے استعمال ہوا۔ اسی محل کے احاطے میں نواب کی بیگمات کے لیے اور بھی کئی محل تعمیر کرائے گئے۔ اس محل کے وسیع و عریض ہال میں نواب اپنا دربار لگایا کرتے تھے۔ اسی درجے سے دربار محل کے نام سے مشہور ہوا۔ اس محل میں بالکونیاں اور جھروکے بہت خوبصورت بنائے گئے ہیں۔ ان کو خوبصورت جالیوں اور نفیس لوہے کی جالیوں سے مزین کیا گیا ہے۔

### بارہ دری

بارہ دری دربار محل کے قریب ہی تعمیر ہوئی۔



اس خوبصورت بارہ دری کا پرچہ جلال طرز تعمیر اس کی شان و شوکت کی گواہ دیتا ہے۔ اس کا طرز تعمیر منظم عمارتوں سے متاثر معلوم ہوتا ہے۔ اس کی سرخ دیواروں پر چٹنی کاری اور کاشی کاری کی گئی ہے۔ عمارت کی چھت کو گنبد سر کے عراب لاکھ ستونوں پر کھڑا کیا گیا ہے۔ چھت پر بھی نقش و نگار کیا گیا ہے۔



جسے لوگ شاد کے قریب تعمیر کیا گیا۔ اس کا طرز تعمیر اطالوی ہے۔ اگر اس کے باہر کھڑے ہو کر دیکھیں تو ایسا محسوس ہو گا جیسے آپ کسی اطالوی عمارت کے باہر کھڑے ہیں۔ یہ محل بلور جیسی سفید اور پر شیش عمارت کے بعد نور ہونے کی وجہ سے نور محل کہلایا۔ محل وسیع و عریض رہتے پر پھیلا ہوا ہے اور اسے چار اطراف سے ایک فسیل نے گھیر رکھا ہے۔ محل کی تین منزلیں عمارت بنائی گئی ہیں۔ وسعت میں بلندی کی جانب جاتی ہے۔ نور محل کی تعمیر پر 12 لاکھ روپے کی لاگت آئی۔

### دریاب محل

دربار محل بھی نواب صادق محمد خان رابع چہارم







مارچ 1991ء کے شمارے کا سرورق

اس ماہ کے مضامین میں باجماعت قندر بابا اولیاء شہید قدر میں اللہ تعالیٰ کی تعلق کا دیدار کیجیے، اردو کی غذا، اسامی نظریہ حیات، بشت خواہ اور دیارِ مغرب، ماوراءِ دنیا، شیطان کے سفیر، مراقبہ ہلالِ انک، دستِ شامی، شیرِ خوار، بچے کی غذا، بلاغِ عثمان، آرائشِ جمال، تاقابل فراموش، ایک بہن کا خط، ادھوری کہانی، سیرتِ اہلبی بعد از وصالِ اہلبی، منبر سے باب، تذکرہ غوثیہ اور دوسری بین الاقوامی روحانی کانفرنس جبکہ سلسلہ وار مضامین میں نور الہی نورِ نبوت، صدائے جرس، دبستانِ خیال، آپ کے مسائل، محفلِ مراقبہ، اللہ رکھی، خواتین کا روحانی ذائقہ، بچوں کے صفات، ذہن کے در پہنچے، ہلالِ کاظم اور براسراہ آدمی شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب کردہ تحریر "حضرت چل سرست" قارئین کے ذوقِ مطالعہ کے لیے دی جا رہی ہے۔

## حصہ اول سچا سچ مسند

سندھ کے عظیم شاعر سر تاج الشراء، شہنشاہِ عشق شاعرِ ہفت زبان حضرت چل سرست 1152ء مطابق 1739ء میں تولد ہوئے۔ آپ کا پیدائشی نام سرگرمی علی عبدالوہاب ہے۔ راست گوئی کی وجہ سے انہیں چو، چل، سپینڈ کہاجاتے تھے اور اسی نام سے ان کی شہرت ہوئی۔ وہ ایک طرف صاحبِ عرفان ولی اور بھائے کے اعلیٰ ترین مقام پر فائز تھے دوسری طرف بلند پایہ اور عظیم المرتبت شاعر اور وادی سندھ

محمد حافظ المعروف صاحبِ نند وادی سندھ کے متعلق خبر پور میں تھیں۔ رائی پور سے ایک میل کے فاصلے پر "دراز شریف" نامی گاؤں میں سکونت پذیر تھے ان کے دو فرزند ہوئے۔ ایک کا اسم گرامی خواجہ صلاح الدین تھا اور دوسرے کا اسم گرامی خواجہ عبدالغنی۔ چل سرست خواجہ صلاح الدین کے تحت جگر دور نظر آئے۔ خواجہ محمد حافظ کی رحلت کے بعد ان کے چچا مسند اندوہنا بیت پر جلوہ افروز ہوئے۔ چل سرست کے چچا نے اسلامی روایات کے مطابق ان کو دینی تعلیم کے عمل کے لیے حافظ عبداللہ قادری کے سپرد کیا جن نے انہیں فارسی اور سندھی تعلیم کے علاوہ قرآن مجید کا درس بھی لیا۔ بارہ برس کی عمر میں قرآن مجید حفظ کیا۔ پھر دوسری عمر تک تصنیف کے بعد خواجہ عبدالغنی نے ان کا اپنا طالب بنایا اور خرقہ خلافت عطا فرمایا۔ چل سرست نے اپنی "عشوی دردنامہ" میں فرمایا:

یک روز بہرِ خود سیدم

چڑو در نہ تھا شندیم

گاہ کہ میں نگاہ کردی

چڑو در نہ صحت شدم بدردی

فرمیکہ ہر صنف سخن میں ان کے سینکڑوں اشعار موجود ہیں اور شاعری کا کوئی بھی پتلا بشت نظر نہیں آتا۔ شعر کے کمال فن کا یہ بی ثبات شاعر ہے۔ یہ غولی کسی اور شاعر کے شعر میں نہیں ملتی۔ اسی بنا پر اگر اس اقلیم سخن کے تاجدار کو "سر تاج الشعراء" کہا جائے تو یہ نہ تو قاصد ہو گا اور نہ خلافِ واقعہ۔

فارسی کام میں آپ کا شخص "سچیدہ" شخص کے طور پر ملتا ہے۔ آپ کی فارسی تصنیفات حسبِ ذیل ہیں۔ دیوانِ آشکار، عشوی عشق نامہ، عشوی دردنامہ، عشوی گداز نامہ، عشوی تارنامہ، عشوی رہبر نامہ، عشوی وحدت نامہ، عشوی راز نامہ، غزل بحرِ طویل، دیوانِ خندانی۔

انہی میں ایک روز میر کے حضور میں حاضر ہوا، انہیں سندھ کے سوائے اور کوئی بات نہیں سنی، محنت و میری طرف دیکھتے ان وقت میں درد سے اوجھل ہو گیا۔

### کلام

محمد سرست کا کلام سراپا الہامی ہے اور محبت و کشمکش کا رنگ و بوی، جذب و جلال، موج و مستی، کشمکش کا ایک بھرپور نگینہ ہے جو بے غروری، وجد و فہم و مستی کے عالم میں کہیا گیا ہے۔ ان کے ابھرنے کے لیے اور نکلنے ہوئے ہلالِ سید سے ہو کر



# قرآنی انسائیکلو پیڈیا



نہ آن پاک ر شد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ہر ایک کے سرور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا یہ ایک مکمل دستور حیات اور فہمِ حیات کا مجموعہ ہے۔ آئی تعلیمات انسان کی افسانہ زنی کو بھی مزاج مستقیم دکھاتی ہیں اور سب سے زیادہ حیات کی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کرتی ہیں۔

عربی زبان میں لفظ توفہ عس و عشرت میں فرامی اور سوت کو کہتے ہیں۔ توف کہتے ہیں جو خیال ہوئے اور آسائش سے زندگی بسر کرنے کو، To Live in Luxury Ease & Comfort اور توفہ جو خیالی باعث سرش اور مغرور ہونے کو کہتے ہیں اور المعروف ہے جس کی غفلت کو جو مغرور و متکبر Proud ہو اور دوسروں کو حقیر جانے Disdain اور جو خیالی بل بڑھا کر اپنے کمرے اور کوئی دے دے والا نہ ہو۔ عربی میں کہا جاتا ہے کہ التوف فلتان فہو مشرف یعنی وہ انسان اور کثرت دولت کی وجہ سے بدست ہے۔ (المغزوات الفخران)

لہذا العرب کے مصنف لکھتے ہیں کہ "التوف" کا معنی ہے صاحبِ نعمت ہو نا اور "التوفہ" کا معنی ہے خود کو "مغرور" سے کہتے ہیں جو فرمان و ان نعمتوں اور آسائشوں سے بہرہ مند ہو اس طرح کہ فرد کرنے لگے یا فرمانِ دولت میں ہو کہ اسے کوئی روک نہ سکے اور جو اس کا دل چاہے کرے۔ (لسان العرب) قرآن میں یہ لفظ اکثر فتناء، آتو فتنو، آتو فوا، متو فوا، متو فین، متو فینہا اور متو فینہ کی صورت میں 8 مرتبہ آیا ہے، تقریباً تمام مقامات پر یہ لفظ ایسے آسودہ حال اور کثرتِ دولت سے بدست و کمزور لوگوں کے بیان میں استعمال ہوا ہے، جو ناصرِ خود والہ اور اس کے رسول کے منکر ہوئے بلکہ ان کی دیکھا گیا ان کی تعظیم میں، ان کی قوم بھی انہوں میں ذوب ہوئی۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا ہے: ترجمہ، "جو انہیں تم سے پہلے گزر چکے ہیں اللہ میں آئے ہوئے مند کیون نہ

ہمراہ جتنی اور فقیر بنائی نہ۔ فقیر علی سراوان خان چلیو روای ریاست خیرپور کے اسمائے گرامی قابلِ ذکر ہیں۔ یہ تمام سالک اور طالبِ صاحبِ ولایت گزرے ہیں ان میں سے بعض کی سندیں اب قائم ہیں۔ اس لیے آپ کو "پارس حقیقی" کہا جاتا ہے۔ فرماتے ہیں طالب کسی نیست کہ آئندہ سوئے ما ہائے باہم عشقِ غیر دلیوئے سا ایسا کوئی طالب نہیں ہے جو میری طرف آجائے اور میرے عشق کے باغ کی خوشبو سے معطر نہ ہو جائے علمِ یزداد ارمین

صالح اور صحت مند معاشرہ امن کے بغیر قائم نہیں ہو سکتا۔ اس لیے حضرت گلِ سرست امن پر زور دیتے ہیں اور انتشار اور شر سے روکتے ہیں۔ اپنے دیوانِ آفاک میں فرماتے ہیں۔

جنگِ باہر اور چہ داریِ جنگِ کن بائیں خوشی نفسِ ریشہ ایسی دورِ حمت و رحمان اور

ترجمہ: آدمیوں سے لڑائی کرنے کے بجائے تم اپنے سرکش نفس سے جنگ کرو اپنے نفس کو بچان اور اللہ کی رحمت میں داخل ہو۔

## فکر و نظر

گلِ سرست کے کلام میں فکر کی باندی اور فن کی بچی ملتی ہے۔ یعنی آپ کا کلام فکر خواہ فن کے لحاظ سے اعلیٰ اور عظیم ہے۔ دنیا میں کوئی شاعر، آپ کی شاعری کا اس لحاظ سے ہنسی کا دعویٰ نہیں کر سکتا آپ کے کلام میں اعلیٰ فکر ہے، معرفتِ الہی ہے اور انسانی خیال کا معرعہ ہے۔ آپ نے غور فرمایا ہے کہ میں سربا گل ہوں، خیال ہوں اور صاحبِ غری

بقیہ صفحہ 194 پر ملے گی

آپ کی تمام تصنیفات شائع ہو چکی ہیں۔ دیوانِ آفاک کے سب سے ترجمہ کے ساتھ شائع ہوئی ہیں۔ آپ نے اپنی قدر کی تصنیفات میں فرمایا ہے۔ اودھائی عشقِ ارا خند واد و وجود علمِ عشاقِ بہاد و لطفِ ربا کر و دید المرسلین کر و دلازکر و دعا خستین

ترجمہ: اللہ تعالیٰ نے عشق مجھے حق کے نور پر عطا کیا ہے اور عشاق کا علم میرے وجود میں رکھ دیا ہے۔ سید المرسلین نے ہم پر مہربانی کی کہ ہم کو عشاق کے گروہ میں شامل کر لیا ہے۔ اس لحاظ سے شاعری میں ایک خاص اور اعلیٰ مقام کے علاوہ یہ نہ عاشقِ درجہ ولایت میں بھی دیگر شعراء سے ایک اعلیٰ ترین مقام پر فائز ہیں۔ اس لیے آپ کو شہنشاہِ عشق کہا جاتا ہے۔ آپ نے خود اپنے "دیوانِ خدائی" میں فرمایا ہے۔

اے شاہِ شایانہ ماہِ گلِ صفا خیمہ زوم اے دوست میں شہنشاہ ہوں، میں نے چھلوں کا نیمہ لگا لیا ہے۔

عاشقِ رسول اللہ ﷺ گلِ سرست، حضرت رسول اللہ ﷺ کے عاشقِ صادق ہیں۔ آپ کے کلام میں حضور ﷺ کی شان اور صفت میں بہت سے اشعار ملتے ہیں۔

سرچشمہ فیض گلِ سرست کا دریائے فیض بیش جاری رہا۔ اس کے جود و دلا کے بحرے پیاپیا سے کئی سالک اور طالب بہرہ ور ہوئے۔ جن میں سے حضرت الگ بیوسف، فقیر محمد دیتوب، فقیر محمد صالح، فدوی، فقیر محمد صلا، فقیر سید خیر شاہ، فقیر سید شاہ، فقیر حیدر غلام شر، فقیر









## سلسلہ عظیمیہ کا پیغام

اس سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت محمد عظیم برخیاہ قنذر بابا اولیاء کے سینتیسویں عید دہ سال کے موقع پر قنذر خورشید قنادرچین کے زیر اہتمام روحانی ورکشاپ بعنوان "سلسلہ عظیمیہ کا پیغام" 26 جنوری 2016ء کو مرکزی رقبہ ہال، کراچی میں منعقد ہوئی۔

اس موقع پر سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے ورکشاپ کا افتتاح کیا، مختلف گروہوں میں نیا کرکھ کرکھ کرکھ اور شرکاء ورکشاپ سے خطاب کرتے ہوئے فرمایا کہ "آپ سب حضرات و خواجہ تین نے ورکشاپ میں جس دہمچی، ذوق، شوق، عقیدت کے ساتھ شرکت کی ہے اور اسے ثابت پر غور و فکر کر رہے ہیں، اللہ تعالیٰ کی کتابوں اور قرآن اور حدیث کو دیکھ کر کہہ رہے ہیں، قنذر بابا اولیاء کی تعلیمات پر فخر کر رہے ہیں، یہ میرے لیے بہت خوشی اور ایمان کا سبب ہے۔"



اس اہم الاوقاتی روحانی تربیتی ورکشاپ کے مہمان اعزازی سابق وزیر سیکرٹری مسلمان بھرتے ورکشاپ کی کمانڈر اور امام روحانیات کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ "دنیا میں اس دہمچی چارے کے فروغ کے لیے تصوف کی تعلیمات سے استفادہ ضروری ہے۔ اس نشست میں مختلف ممالک، مختلف مذاہب اور مختلف شعبہ ہائے زندگی سے فخر رکھنے والے حضرات و خواجہ تین کی شمولیت اور انہماک کو دیکھ کر مجھے انتہائی مسرت ہو رہی ہے۔ یہ انتہائی خوش آمدت ہے کہ پاکستان کے شہر کراچی میں صوفیائے کرام کی تعلیمات کے فروغ کے لیے اتنے مہتمم اور با مقصد طریقے سے صرف کام ہو رہا ہے بلکہ دنیا بھر سے لوگ یہاں آکر اس نور سے فیضیاب بھی ہو رہے ہیں۔"

یہاں پاکستان کے نائب سفیر نعیم خان نے اپنے خطاب میں کیا کہ "روحانیت و راسل انسان کی شکاری اور باطنی

سب کچھ عطا دی ہو رہا ہے جو ہمیشہ سے ہوتا آیا ہے۔ فرق انگریز ہے تو صرف اتنا ہے کہ جذبات میں کمی تیزی آ جاتی ہے اور ہمیں سست روی پیدا ہو جاتی ہے۔ اب ہم اس بات کو اس طرح کہیں گے کہ "خاصی دہریا جا رہا ہے" تہذیبی اور تمدنی نقطہ نظر سے بھی اگر غور کیا جائے تو یہی بات سامنے آتی ہے کہ خاصی دہریا جا رہا ہے۔ دس ہزار سال پہلے پتھر کا زمانہ تھا۔ پتھر کے زمانے سے ترقی کر کے انسان آج ایسی دور میں داخل ہو گیا ہے۔ لیکن پھر دس ہزار سال بعد وہ پتھر کے دور میں دخل دے دیا جائے گا۔ یعنی ایک دن پتھر سے جہاں میں آدمی حواس کے اعتبار سے سچپن میں ہوتا ہے اور پھر اس کا شعور ترقی کر کے بالغ ہو جاتا ہے۔ جب تصور بلوغت کے دور میں پہنچتا ہے تو آدمی اس کے ادراک کی عقل سے موت وارد کر دیتا ہے اور Chain پھر جاتا ہے۔

اس مختصر تجزیہ سے بتانا یہ مقصود ہے کہ ساری کائنات برہم پر آن پیدا ہو رہی ہے اور ہر لمحہ زندگی اور موت سے گزر رہا ہے۔ جب پہلے بے موت وارد ہوتی ہے تو دوسرا لمحہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس بات سے یہ مطلب نہیں نکلا کہ آدمی کو اختیار حاصل نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسانی زندگی کا جو پروگرام بنایا ہے اور جو بار بار اپنا مظاہرہ کر رہا ہے اس کا ایک جزو وہ حد (اختیار) بھی ہیں جو خود اللہ نے انسان کو عطا کیے ہیں۔



سوال: انگوٹھی میں گھینے پینے سے انسان زندگی پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟  
جواب: (نیر عادل - کراچی)

جواب: قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے "اللہ تعالیٰ مہلات اور زمین کا نور ہے۔" (سورہ انور - آیت 35)  
اس آیت میں نور کی پوری تشریح کی گئی ہے۔ آیت مقدمہ کی تشریح کے پیش نظر آسمان اور زمین روشنی ہے یعنی آسمان اور زمین میں موجود ہر شے کا قیام نور (روشنی) پر ہے۔ کائنات میں کوئی ذرہ ایسا نہیں ہے جو روشنی کے ہائے سے باہر نہ ہو۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے.....  
"کوئی چیز ایسی نہیں جس کے خزانے ہمارے پاس نہ ہوں۔ اور جس چیز کو بھی ہم نازل کرتے ہیں ایک مقررہ

مقدار میں نازل کرتے ہیں۔" (سورہ الحج - آیت 17)  
روشنی کی یہ الگ الگ مقداریں انظر پیدا کرتی ہیں۔ روشنی جب دماغ پر نازل کر کے بکھرتی ہے تو اس میں رنگ پیدا ہو جاتے ہیں۔ رنگوں کی یہ پیمائش تحقیق میں دو بیج (Voltage) کا کام کرتی ہیں۔ کوئی انسان سکھایا کھا کر اس لئے مرنے جاتا ہے کہ سکھایا کے اندر کام کرنے والے برقی نظام کا دو بیج (Voltage) انسان کے اندر کام کرنے والے دو بیج (Voltage) سے بہت زیادہ ہوتا ہے۔

گھینے یا پتھر کے اندر بھی روشنی دور کرتی ہے۔ اگر کسی انسان کی روشنی اور پتھر کی روشنی باہم مطابقت رکھتی ہیں تو جواہرات انسان کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ جو اہرات کی روشنی اور انسان کے اندر دور کرنے والی روشنی باہم مدغم کر کر ایک طاقت بن جاتی ہیں۔ پتھر

صفحہ 194 پر غور فرمائیے





درکشاپ آبدردنگ کہنی کے ارائین پروفسر راشتہن صاحب (سرگودھا یونیورسٹی)، ڈاکٹر محمد اکرم رانا (بہاول الدین زکریا یونیورسٹی، ملتان)، ڈاکٹر فرحت حسین (ملتان)، محترمہ النساء (حیدرآباد)، پروفیسر نسیم رشید (الطیف ڈگری کالج، حیدرآباد)، دانیس اختر (سلسلہ ڈسٹرکٹ آفیسر آف ایجوکیشن، میرپور خاص)، ڈاکٹر محمد طارق (بھٹنڈہ ڈیپارٹمنٹ گورنمنٹ آف بلوچستان)، ڈاکٹر رحمانہ صادق (پشاور)، محمد علی شاہ صاحب (انگلینڈ) اور جانا ملک صاحب (بحرین) کا خواجہ شمس الدین عظیمی اور ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے ساتھ گروپ فوٹو۔

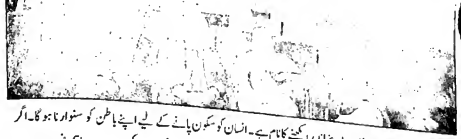


ماٹھ خان، وفاقی، مہوش طارق اور املینا بٹہ دوڑنے اور درکشاپ کی کامیابی بھرتیب اردو، عربی، انگریزی اور روح زبان میں کی۔  
نیرا ڈرامہ نے تلاوت کلام پاک، ڈاکٹر مرین نے نعت رسول مقبول ﷺ پیش کی، درکشاپ آرگنائزنگ کہنی کے

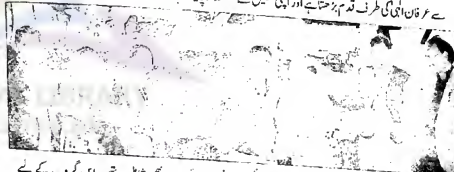
نورمان نے شرکاء کو خوش آمدید کہا اور درکشاپ کا مقصد و طریقہ کار بیان کیا۔ آرگنائزنگ کہنی کے چیئرمین باقر راشتہن نے درکشاپ کے پوزیشن ہولڈر کے متعلق جان کیے۔



آن لائن درکشاپ کا اہتمام بھی کیا گیا جس کے ذریعے کئی ممالک سے شرکاء نے آن لائن شرکت کر کے مآثرے میں حصہ لیا۔



شعبہ کلام ہے۔ روحانیت اپنے اندر دیکھنے کا نام ہے۔ انسان کو سکون پانے کے لیے اپنے باطن کو ستوارنا ہو گا۔ اگر آپ کا باطن صاف ہے تو تجربہ جھپک ہے۔ وہ حقیقت صوفی ازم ہی آج کے دور کی سب سے اہم ضرورت ہے کیونکہ صوفیان تعلیمات پر عمل کرنے سے ہی بچی خوشی حاصل ہوتی ہے۔  
”یونیورسٹی آف ڈائن سائنسز ایڈ صوفی ازم بہت شانہ کے پروڈکس پائلر مسلم پروڈنے کے لیے کہا کہ ”صوفیائے اپنے کردار، انکار اور کلامت انسانوں میں محبت و رواداری کو فروغ دیا ہے۔ میں تمام آرگنائزرز کو اور سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کو کامیاب درکشاپ کے انعقاد پر مبارکباد دیتا ہوں۔ سلسلہ عظیمیہ نے جو پیغام دیا ہے وہ سب کے لیے ہم انسانیت سے پیار کریں۔“  
جرنل سیکریٹر قندر شعور فاؤنڈیشن، درکشاپ آرگنائزر ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے کہا کہ ”قرآن علم کے حصول اور تحقیق کی تاکید کرتا ہے۔ تصوف کی تعلیمات بندہ کو خالق کے قریب کرتی ہیں اور بندہ بدتر متی عرفان لیس سے عرفان الہی کی طرف قدم بڑھتا ہے اور اپنی تخلیق کے مقصد کو پہنچتا ہے۔“



خمسویں گروپ بھی شامل تھے۔ اس گروپ کے لیے خصوصی لٹریچر اور ایکٹیوٹیز تیار کی گئیں۔ بچوں کے گروپ میں انیم سکندر (کراچی) نے اول پوزیشن اور اقرا، شیر محمد (کراچی) نے دوم پوزیشن حاصل کی تھیں۔  
اس کے علاوہ آن لائن درکشاپ کا اہتمام بھی کیا گیا جس میں سیکنڈ، یو ایس اے اور سعودیہ سے شرکاء نے آن لائن شرکت کر کے درکشاپ کے مذاکرے میں حصہ لیا۔

درکشاپ آبدردنگ کہنی کے سب سے بڑے گروپوں کے مطابق اجتماعی کارکردگی پر کراچی کی تحریک تعمیر ا صدقہ اول، کراچی کے محترم معینہ انور دوم، جبکہ ایبٹ آباد کی محترمہ فریدہ دانش کو سوم قرار دیا گیا۔  
پوزیشن حاصل کرنے والے گروپوں کو کتابوں کے تحائف پیش کیے گئے۔  
درکشاپ میں شامل غیر ملکی مندوبین کے گروپوں میں سے اول پوزیشن، حیدرآباد (اندون) نے حاصل کی۔ درکشاپ میں 16 سال سے کم عمر بچوں کے آنچہ





# تقریبِ یومِ دصال لذکرِ بابا اویلیک

سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت قلندر بابا اولیاء  
رحمۃ اللہ علیہ کے سیتینویں یومِ دصال کی مرکزی تقریب  
27 جنوری 2016ء کو مرکزی مراقبہ ہال، سرچال  
ہون، کراچی میں منعقد ہوئی۔ شرکاء سے خطاب کرتے  
ہوئے سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ  
غنی الدین عظیمی صاحب نے فرمایا:

”کائنات کا الگ خالق اللہ ہے، اللہ ایسا خالق اور  
ایسا نام ہے جس کی کوئی حد نہیں، سارے سمندر  
روحانی اور سارے درخت قلم ہیں جائیں سب ختم  
ہو جائیں گے اللہ کی باتیں پھر بھی باقی رہیں آپ اسے ہی  
دوست اور سمندر اور لے آئیں پھر بھی باتیں ختم  
نہیں ہوں گی۔“

لہذا تعالیٰ کے ذہن میں ایک پروگرام آیا کہ میں  
پچاس برس، کت کنز آملیہ فاحشیت ان اعرف  
ملطف الخلق لکی اعرف، میں چھپا ہوا خزانہ تھا میں  
نے پاک میں پچاسا ہوا میں حجت کے ساتھ میں نے  
قول کو پڑا کیا۔ انسا امرہ اذا اراد شیئا ان یقول لہ  
دی بکون، یعنی اللہ کا امر (حکم) یہ ہے کہ جب وہ کسی  
کو کہنے کا ارادہ کرے تو وہ کہتا ہے کن، وہ چیز  
اٹھ اٹھ آجاتی ہے۔ اللہ نے جب یہ ارادہ فرمایا کہ کوئی  
قرآن کو جو مجھے پچائے، تو مخلوق کو پیدا کیا۔ اللہ تعالیٰ  
نے مانی مخلوق کا مظاہرہ کرنے کے لیے فرمایا کن تو  
اٹھ اٹھ ظاہر ہو گئی۔ وہ ازل میں اللہ تعالیٰ نے  
فرمایا کہ آسمان پچھلاست ہر یکم کیا میں تمہارا رب



درمیان کے شرک

نہیں ہوں؟..... انسانوں نے جب سنا اس کی ساعت  
نے کام کیا، آواز کی جانب متوجہ ہوئی تو آنکھیں روش  
ہو گئیں اور پھر سب نے اقرار کیا۔ انسان نے اللہ کی دی  
ہوئی اللہ کی ساعت سے اللہ کو سنا اللہ کی بصارت سے اللہ  
کو دیکھ کر اعتراف کیا کہ آپ ہمارے رب ہیں۔  
یہ اس زمین پر آنے سے پہلے ہماری ابتداء ہے،  
لیکن کیا یہاں ہم اس عہد پر قائم ہیں..... تاریخ تو یہ  
بتاتی ہے کہ آدم کی اولاد کی اکثریت نے دنیا میں ہر  
اس عہد الست سے انحراف کیا۔ ہمیں اپنا موازنہ کرنا  
چاہیے۔ بابا جی نے فرمایا قرآن پاک کی حلاوت کے  
ساتھ اس کا ترجمہ بھی پڑھنا چاہیے۔ والدین کو چاہیے  
کہ وہ اپنے بچوں کی تربیت اور تعلیم پر توجہ دیں۔ بچوں  
کو قرآنی تعلیمات کا خاص اہتمام کیا جائے۔“  
قول ازیں قاری صاحبزادہ محمود حسین نے قرآنی  
آیات کی حلاوت کی۔ نعت رسول مقبول ﷺ  
معروف نعت خواں سید اسد الیوب اور نور احماد نے  
پیش کی۔ انش حجازی نے حضرت قلندر بابا اولیاء کی





ہدیہ سلوڈو اسلام چیل کیا جا رہا ہے

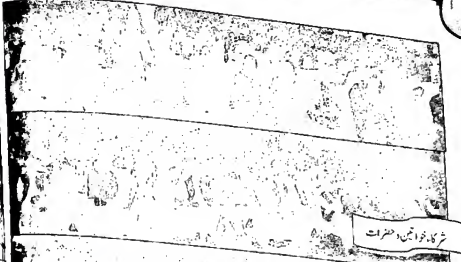
محفل کے اختتام پر ہی آخر حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت اقدس میں ہدیہ سلوڈو اسلام چیل کیا گیا اور ملک میں امن و امان کی صورت حال میں بہتری کے لیے ملک کی مسلمانوں کو دعوای خدائی کے لیے دعائیں مانگی گئیں۔

اس تقریب میں پاکستان کے مختلف شہروں کے علاوہ امریکہ، کینیڈا، برطانیہ، ہالینڈ، روس، آسٹریلیا، انڈونیشیا، متحدہ عرب امارات اور بحرین سے مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے ہزاروں افراد نے شرکت کی۔

تقریب کی نظامت کے فرائض احتشام الحق نے سرانجام دیے۔ سلسلہ عطیہ کے کارکنان نے زائرین کو سہولتوں کی فراہمی کے لیے بہت اچھے انتظامات کئے تھے۔ باہر سے آنے والے زائرین نے ان انتظامات کو سراہا اور عطیہ کارکنان کی بہت تعریف کی۔



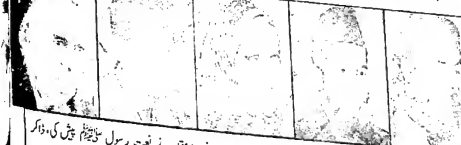
رپورٹ: آصف کارن ان تصاویر: عبدالرحمن



شرکاء، خواہن و حضرات

ہوتی اور نہائی بھی ہوئی۔ اس موقع پر اسماعیل علیہ کا اجتماعی ذکر بھی ہوا۔

خواجہ شمس الدین عظیمی کی ملی خدمات کے لیے مہمان ڈاکٹر و قاریہ یوسف کی تحریر کردہ ایک مختصر ڈوکیومنٹری سیریل احمد عظیمی کی آواز میں چیل کی گئی۔ ان سرائے بال کنور طارق کے زیر اہتمام کتاب قائد رشید کے آئینہ نشین ترانے اور نغمہ انیس چادری کی قائد بابا اویا کے حضور چیل کی گئیں مقبوضوں کے



قاری صاحبزادہ محمود حسین نے تلاوت قرآن پاک، سید امجد ایوب اور نور احمد نے نعت رسول ﷺ چیل کی، ڈاکٹر کاشف پریزیشن اور احتشام الحق نے نفاست کے فرائض سرانجام دیے۔



# کیفیات مراقبہ

ذاتی یا تہ ماگ میں مراقبہ کے موضوع پر باہمی بنیادوں پر تحقیق کا مشہور روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے استفادہ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ سے انسان کو جسم و جان کا حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان حقیقتات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبہ سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، ماکر کردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔

ماشی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ادراکی علوم کے حصول میں مراقبہ کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔ ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت، مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبہ کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر بس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ

روحانی ڈائجسٹ 1/7، 1-D تاہم آباد۔ کراچی 74600

جناب الشیخ

خواجہ شمس الدین عظیمی نے فرمایا:

”کائنات ایک علم ہے۔ ایسا علم

جس کی بنیاد اور حقیقت سے اللہ نے

نوعِ انسانی کو واقف کر دیا ہے۔“

مراقبہ ہال ملتان

نگران: کنور محمد طارق

مکان نمبر A/947، نزدیکی سی جی چوک، ممتاز آباد، ملتان۔

پوسٹ کوڈ 60600

فون 0300-8550327



کہتے ہیں کہ بچپن کی عمر میں اور احساس کمتری ساری زندگی بچھا نہیں چھوڑتی۔ یہ انسان کی ذاتی صلاحیتوں اور شخصیت کو متاثر کرتی ہے۔ میں بھی ایسے ہی کرب میں مبتلا تھی۔ شکل صورت ابھی ہے مگر بہن بھائیوں کی زیادہ تعداد کی وجہ سے والدین کی توجہ اور محبت نہ مل سکی۔ میں انہیں بھی الزام دینا نہیں چاہتی کیونکہ انہوں نے میرے لیے بہت محنت کرتے اور اور نام کرتے تھے۔ جس کی وجہ سے گھر دیر سے آئے۔ اسی ابوی کی سبلی میں ہی گھر چلانے کی فکر میں رہیں۔ ہمیں ابوی کی جس توجہ کی ضرورت تھی اس کا وقت دونوں کے پاس نہیں تھا۔ ان حالات میں، میں احساس کمتری میں مبتلا ہوئی۔ میٹرک کے بعد حالات کی وجہ سے تعلیم بھی جاری نہ رکھ سکی۔ بہن بھائی بھی ایک دوسرے سے لے دیے رہے۔ چھوٹی عمر میں مناسب رشتہ ملے پر والدین نے میرے فرض سے خلاصی حاصل کر لی۔

اتحاد کی کمی، کیونکہ کا نہ ہو اور چھوٹی سی بات سے خوف میں مبتلا ہونے سے گھریلے زندگی میں دشواریوں کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ حالانکہ شوہر کافی تعاون کرنے والے تھے وہ مجھے سمجھاتے دیکھو! یہ گھر تھما رہے تھے کہ تم ہی اس اپنی مرضی سے چلاؤ۔ ذرا خوف دل سے نکال دو اور اعتماد سے ہر کام کرو۔ مگر کیونکہ نہ ہونے سے اتحاد نہیں آ رہا تھا اور اعتماد نہ آنے سے کام نالا ہو جاتے۔ کام کو درست کرنے کے لیے کئی گنا زیادہ محنت کرنا پڑتی تھی مثلاً ایک ہادی میں کوئی کام مکمل نہ کرتی اور درمیان میں ہی دوسرا کام شروع کر دیتی۔ کمرے کا فرش صاف کرتے کرتے خیال آتا کہ بچن میں برتن بغیر دھلے

پڑے ہیں۔ چنانچہ پہلا کام چھوڑ کر برتن دھونے بیچ جاتی ابھی برتن پورے دھلے نہیں کہ رات کے کھانے کی تیاری شروع کر دیتی۔ پیاز یاد آتا کہ شوہر شام کو ایک تقریب میں جائیں گے ان کی قبض پر استری کرنی ہے۔ صحت پینٹ قبض دھواؤنی۔ ظاہر ہے جب کوئی کام ترتیب سے نہ ہو گا اور اس قسم کی بھاگ دوڑ جاری رہے گی تو کسی بھی کام میں نہ سلیقہ آنے کا گوارہ نہ ہی دلچسپی رہے گی۔ جتنی الگ ہو گی....

اپنے اوپر توجہ نہ دینے کی وجہ سے شوہر بھی ٹوکا کرتے، مگر ہر ممکن کوشش کے باوجود کیونکہ حاصل نہیں ہو رہی تھی۔

میرے اس رویے پر شوہر بھی خالصے پریشان تھے۔ دوا اکثرینٹ پر رشک کیا کرتے۔ رشک کے دوران ایک روز انہیں ”مر اقبہ“ کے بارے میں پتہ چلا۔ میرے شوہر کو مر اقبہ کے بارے میں تھوڑی نالچ تو پہلے سے تھی مگر یقین نہ تھا۔ رشک کے دوران انہیں یہ معلوم ہوا کہ مر اقبہ سے جسمانی ذہنی اور نفسیاتی امراض کا مفید علاج ہو سکتا ہے۔ مستقل مزاجی سے مر اقبہ کرنے سے سوئی ہوئی صلاحیتیں بھی بیدار ہوتی ہیں، کیونکہ حاصل ہو کر اتحاد میں اضافہ ہوتا ہے۔

میرے شوہر نے مجھے بھی مر اقبہ کے بارے میں نینٹ پر جو مواد تھا اسے بغور پڑھوایا اور اس کے ذریعے مجھے میری مشکلات پر قابو پانے کا شعور دیا۔ میں نے کہا کہ یہ ساری باتیں تو درست ہیں مگر مر اقبہ کیا ہے کیا...؟ اور اس کا طریقہ کیا ہے...؟ شوہر نے کہا کہ میں تمہیں مر اقبہ پر چند کتابیں لا کر دوں گا۔ اس کا مطالعہ تمہارے لیے فائدہ مند ہو گا۔

لیکن پہلی شرط یقین ہے۔ مجھے بھی مر اقبہ کی افادیت پر یقین نہ تھا مگر شوہر کے ترغیب دلانے پر میں تیار ہو گئی۔ میں بھی مر اقبہ کا اہتمام کرنا ہوں اور تم بھی مر اقبہ کا آغاز کرو۔ شاید ہماری مشکلات کا بہتر حل مر اقبہ ہی ہو۔

میرے شوہر نے مر اقبہ سے متعلق کئی کتابیں لا کر دیں۔ ایک کتاب میں مر اقبہ کے بارے میں غریب تھا کہ ہر گزرتے دن کے ساتھ دنیا بھر میں مر اقبہ کو ذریعہ علاج سمجھنے والوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اس طریقے سے بہت سی ذہنی پریشانیوں سے نجات ممکن ہے۔ افسردگی، ذہنی دباؤ، فحش وغیرہ مر اقبہ کے ذریعہ خاصی حد تک قابو میں آ جاتے ہیں۔

مر اقبہ کے بعد انسان خود کو پکا پھلکا محسوس کرتا ہے اور مشکل سے خشنے کے لیے تازہ ہو جاتا ہے۔ لمبے لمباؤں کو کئی مرتبہ اس لیے پڑھا کہ یقین کچھ بڑھ جائے۔ مگر جن میں یہ سوال گردش کر رہا تھا کہ مر اقبہ کی شخصیات ذہنی اور جسمانی پریشانیوں سے کیوں نکل سکتی ہیں۔ مگر شوہر کا مر اقبہ سے متعلق شعور نہایت بڑے لیے حکم کا درجہ رکھتا تھا لہذا مر اقبہ کا طریقہ ابھی طرح ذہن نشین کیا اور مر اقبہ کا آغاز کیا۔

گھر دو رنگ مر اقبہ میں شور مٹا دیتا رہا۔ شور کی آواز نہایت آہستہ پڑھتی تھی۔ جوں جوں مر اقبہ کرنا شروع کر رہی تھیں اور دہنے لگی اپنی کیفیت سے میں نے غور کا ایک کواکب دیکھے۔ دیکھنے میں بھی کوئی رنگ نہ تھا۔ کیفیت سے گزرا ہوا ہوں مگر اب بہتر محسوس ہوا۔ اب بچنے پر سکون آنے لگی ہے۔ تم بھی

مر اقبہ کا سلسلہ منقطع نہ کرو۔ میں نے مر اقبہ جاری رکھا۔ اب شور کی آواز کم ہونے لگی۔

ایک روز مر اقبہ میں سفید روشنی دکھائی دی اور پچھلے بعد اندر چراغ بجایا۔ شور کی آواز میں کی اور کچھ ذہنی سکون نے مر اقبہ کے فوائد کا کچھ یقین برسا دیا۔ ایک روز مر اقبہ میں دیکھا کہ ساتھ نگاہ رنگ کے پھول کھلے ہیں۔ صبح کے وقت خیمہ کے قعر سے پھولوں کی پتھریوں سے زمین پر گر رہے ہیں۔ دو دنوں جا ب پھولوں کی قطاروں کے درمیان ایک ندی بہہ رہی ہے اس کا پانی خضرا و شفا اور انتہائی شفاف تھا۔ میں کافی دیر تک ندی میں بیٹھ ڈالے بیٹھی رہی اس سے ذہنی سکون اور جسم کو تندرستی مل رہی تھی۔

صبح کا منظر ہمیشہ سے مجھے اچھا لگتا ہے۔ پر سکون فضا میں سورج طلوع ہوتا ہے تو اکثر اس منظر کو آنکھوں کے ذریعے ذہن میں محفوظ کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔

ایک روز مر اقبہ میں دیکھا فجر کی آواز ہو رہی ہے۔ آسمان پلاسما سرخی مائل ہونے لگا۔ پرندوں کی آواز آنے لگی اور فضا میں پرواز کرتے ہوئے پرندے دکھائی دیے۔

ایک روز مر اقبہ میں دیکھا کہ اندھیری رات ہے اور میں بیابان جنگل میں راست تلاش کر رہی ہوں مگر اندھیرے کی وجہ سے راست مل نہیں رہا۔ سخت پریشان تھی۔ اچانک دور ملکی ہلکی روشنیان دکھائی دیں جو میری جانب بڑھ رہی تھی۔ تھوڑی دیر میں یہ روشنی جگنوؤں کی شکل میں میرے چاروں طرف موجود تھے اور ان سے اتنی تیز روشنی نکل رہی تھی کہ مجھے آسمانی راستہ مل گیا۔











[illegible]



## الصلابة والنفسيات امراض

24

إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ۝

میں بچے کے کمرے میں بیٹے رنگ کی  
 دودھ پھر لی۔  
 ادا اس روتی بیسے:  
 ہیری کی بیٹی جس کی عمر تیس سال ہے۔  
 تین تین مرتبہ دودھ شریف کے ساتھ پڑھ کر  
 اپنے اوپر دم کرے اور دعا کرے۔  
 ہر جمعرات کو بیٹی کی طرف سے حسب  
 استطاعت خیرات کرو دیا کریں۔

یہ ایم ایس کے

اس۔ امیر بن احمد۔ امیر۔ امیر الدین۔ اس۔ انکار خان۔ ام۔ اور  
بقصر۔ ان۔ بکمر ریخا۔



پروین - احمد خان - کومل حسن - پارس - پرویز علی - پروین  
 - پروین - حمزہ بخش - تقسیم احمد - حمیدہ ضیائی - حمیدہ - جان اللہ



## ❖ ناامیدی کا غلبہ:

سوال: میرے شوہر ایک سال سے بے روزگار ہیں۔ ان کی کمپنی ناسازگار حالات کی وجہ سے بند ہو گئی۔ اس کا انہیں بہت صدمہ ہوا۔ انہوں نے دوسری جگہ ملازمت کی کوششیں کیں لیکن کامیابی نہ ہوئی جبکہ اس کمپنی میں ان کے کئی ساتھی اب برس روزگار ہو چکے ہیں۔ اگر انہیں کچھ کو تھپتے ہیں میرے ساتھ یہی امید کیوں ہوتی ہے۔ ایسا کیا کیا۔ میرے شوہر ناامیدی کی باتیں کرتے ہیں۔ ان پر جہود طاری ہو گیا ہے۔ بہت مشکل سے اصرار لے کر گزر رہا ہوں۔

کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرے شوہر کو ناامیدی دہائیے گی غلبہ سے نجات ملے۔ وہ روزگار کے حصول کے لیے دل جمعی کے ساتھ کوششیں کریں اور انہیں اپنی ملازمت مل جائے۔

جواب: صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس بار سورہ اخلاص (108) کی آیت نمبر 2، تین تین بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے اپنے شوہر کو پلائیں اور مار کریں۔ ایک چھوٹی سی نوکری میں ملائیں بھر کر شوہر جس کمرے یا درودت گزارتے ہیں وہاں رکھ دیں۔ شوہر کو ہدایت کریں کہ وہ کوشش کریں کہ روزانہ چند منٹ تک گنگلی ہانڈہ کر اپنی کتابیں ان ناریکوں پر مرکوز رکھیں۔

## ❖ چیزیں توڑنا، مارنا اور چیخنا:

سوال: میرا بیٹا جس کی عمر اب آٹھ سال ہے۔ گزشتہ دو سال سے بڑھائی چھوڑ کر سداون گھر میں پڑا رہتا ہے۔ بہت تنگ کرنے لگے۔ وقت بے وقت باہر کھانا لگتا ہے، اگر نہ دو تو خوب ہنگامہ کرتا ہے۔

اور اگر بے وقت کھانا دے دیا جائے تو چند منٹ کے کھاکر باقی کھانا چھوڑ کر بڑا ناخوش اور ناگوار ہوتا ہے۔ چٹخا چٹا اور چیزیں توڑنا اس کا روزگار معمول بن چکا ہے۔ ساری رات جاگ کر گزارتا ہے، دن میں بھی چند گھنٹے سوتا ہے۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ صبح، شام، رات ایک ایک غیل اسپین شہرہ اکیس بار یَا رَبِّ الزَّكْوِيْمِ یَا رَبِّ الزَّكْوِيْمِ یَا رَبِّ الزَّكْوِيْمِ یَا رَبِّ الزَّكْوِيْمِ پانچ پانچ بار

تین تین بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بچے کو پلائیں۔ کھانوں میں پیٹھی کی مقدار بڑھا دیں۔ تنگ کم استعمال کریں اور کھنی چیزوں مثلاً اچار، کھٹی مٹھی وغیرہ سے پرہیز کریں۔

## ❖ خواب میں ڈرنا:

سوال: میری اہلیہ نے پانچ سال پہلے ایک خوفناک خواب دیکھا۔ اس کے بعد سے وہ خوف میں رہنے لگیں۔ پچھلے چند ماہ سے میری اہلیہ تقریباً روزی ڈراؤنے خواب دیکھ رہی ہیں۔ خواب میں خود کو مرتے ہوئے، کسی کافور اپنے ہاتھوں ہوتے ہوئے، اپنے بیٹوں کے ایکٹینٹ دیکھتی ہے۔

خواب کے دوران کسی وقت ان کے ہاتھوں کی مٹھیاں جھنجھ جائیں، منہ کھٹکھٹکے، جسم اکر جاتا ہے اور پھر سچ مار کر اٹھتی ہے اور ہاتھ دھو چلائے گئی ہیں۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ دم (30) کی آیت 11 تین تین بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک غیل اسپین شہرہ

پر دم کر کے اپنی اہلیہ کو پلائیں۔

ان سے کہیں کہ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ درود ضرعی:

صلی اللہ تعالیٰ علی حبیبہ

محمد والہ وسالہ

پڑھ کر اپنے اور دم کر لیں۔

اس بات کا خیال رکھا جائے کہ رات میں کم از کم سات گھنٹے سوئیں۔ کھانوں میں کچھ عرصہ کے لے ٹھنڈا زیادہ لیں، تنگ کم کر دیں اور کھاس پائل استعمال نہ کریں۔

## ❖ چھپکلی اور دیگر جانوروں کا خوف:

سوال: میری ستر سالہ بہن کو چھپکلی سے بہت خوف آتا ہے۔ جس جگہ سے چھپکلی گزری ہو وہ اس کرے یا جگہ سے دور رہتی ہے۔ اس سے چھوٹی بیٹی بیٹوں سے ڈرتی ہے۔ یہ بتائی ہے درود پڑھتی ہے۔

اپنا اتھلی اسکے پاس آتی ہیں۔ خوف وڈر کے مارے ہلاک وڈر پڑ جاتا ہے۔

جواب: اس مسئلہ کے حل کے لئے سرخ اور بزرگ منقہ لیں۔ کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق سرخ خضاروں میں تیار کر پانی آدھی آدھی ملا کر روزانہ دو اور شام کے وقت اور سبز شعاعوں میں تیار کر پانی آدھی آدھی ملا کر دوپہر اور رات گانے سے پہلے پلائیں۔

نصف طرقات الارض اور جانوروں کے خوف سے نجات کے لئے درج ذیل عمل کیا جاسکتا ہے۔

لڑکی کوڑی گوری میں پانی بھر کر اس میں دو لٹلے نمک ذرا لیں تین تین مرتبہ

یاسی قبل کی شئی یا کسی بعد کی شئی پڑھ کر دم کر دیں اور بچوں کو یاسی پڑھائی جائے۔

❖ حادثات کا خوف:

سوال: میرے بڑے بھائی پانچ وقت کے نہاری ہیں۔ تھوہ بھی پابندی سے پڑھتے ہیں۔ ان کا بے تکام ہے۔

کچھ عرصہ پہلے اپنی بائیک پر گھر گھر تھے کہ انہوں نے ایک خط رنگا، ایک ڈیوٹ دکھا دی وقت ان کو انہیں اور پکار آئے گے کافی بار بعد ہمت کر کے گھر پہنچے تو بہت گھبرائے ہوئے تھے اس دن کے بعد سے انہیں اپنے ساتھ حادثہ وار نہ ہونے کا خوف نہ لگا۔

یہ خوف اتنا بڑھا کہ انہوں نے بائیک چلانا ہی چھوڑ دی اور بسوں میں اپنے کام پر جانے لگے۔ بھائی کو سانس کا مرض بھی ہے۔ بسوں کے ریش میں طویل سفر کے بعد دکان پہنچ کر وہ کافی دیر تک کسی کام کے قابل نہیں رہتے گھر مارتے کے خوف کے باعث وہ بائیک پر نہیں جاتے۔

جواب: اپنی بھانجی سے کہیں کہ وہ صبح شام آٹھ لیس مرتبہ سورہ رد (13) کی آیت 28، گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کے اور دم کر دیں اور خوف سے نجات کی دعا کریں۔

## ❖ خیالات کی یلغار:

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ کچھ عرصے سے جب میں کسی مسئلہ پر سوچنا شروع کرتا ہوں تو خیالات کی رو میں بہہ کر کہاں سے کہاں پہنچ جاتا ہوں۔ خیالات کی اس یلغار میں اچھے کراب میں لینڈن ڈپریشن میں مبتلا ہوتا جا رہا ہوں۔

جواب: صبح شام 101 مرتبہ اللہ تعالیٰ کا اسم









کتاب کا نام: **نظر بد اور شر سے حفاظت** کی کتاب

# نظر بد اور شر سے حفاظت



قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں

نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور

ان سے نجات و حفاظت کے لیے اوراد و وظائف ....

اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی تک اساتذہ سے طلب فرمائیں یا  
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک گھر بیٹھے منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی 74600۔ فون: 36606329-021

ای میل: manager\_roohanidigest@yahoo.com

لا الہ الا اللہ وحدہ لا شریک لہ  
لہ الملک ولہ الحمد  
وہو علی کل شیء قادیو

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے  
اوپر دم کریں اور دعا کریں۔  
چلتے پھرتے وضو پئے وضو کثرت سے اسلئے  
ابھیہ کیا مومن یا مہمسین یا سلامہ کارور کریں۔



ہمارے علاقے میں وارداتوں کا ہونا اس لیے بھی  
مکمل نہیں ہے کہ ہمارے گلی کے دوسرے کارزن میں قتاد  
ہے ایک پولیس موٹر ہاروٹ دہلی کھڑی رہتی ہے  
مگر میری بیگم اس بات پر بھی مطمئن نہیں ہوتی۔  
برائے میری ماں کوئی عمل بتائیں کہ میری بیگم کا  
خوف ختم ہو۔  
جواب: آپ کی بیگم صاحبہ خوف سے نجات  
کے لیے حج کے وقت 101 مرتبہ



مرکزی مراقبہ ہال، کراچی۔

تعلیمی سیشن 2017-2016 میں داخلوں کا آغاز

سلسلہ عطیہ نے روحانی علوم کے فروغ کے لیے سائنسی انداز بھی اختیار کیا ہے۔ علمی استعداد میں  
انسانے روحانی علوم سے آگاہی، فرد میں موجود صلاحیتوں کی چلاور تعمیر شخصیت کے لیے تعلیم و تربیت کا ایک  
نظام قلندر شہور اکینڈی کے زیر انتظام قائم ہے۔  
قلندر شہور اکینڈی کا تعلیمی سال چار پارہہ کے تین سمسٹر زپر مشتمل ہے۔ ہر سمسٹر کے اختتام پر سمسٹر  
کے دوران پڑھائے گئے نصاب کا امتحان لیا جاتا ہے۔

قلندر شہور اکینڈی کے تعلیمی سال 2016، 2017 کے لیے داخلوں کا آغاز ہو رہا ہے۔  
کراچی میں سلسلہ عطیہ سے وابستہ خواتین و حضرات جن کی کم از کم عمر 18 سال اور کم سے کم تعلیمی  
قابلیت انٹر میڈیٹ ہو، اکینڈی میں داخلے کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔ اکینڈی میں داخلے کے لیے  
تعمیری اور زبانی امتحان لیا جائے گا۔ خواہشمند خواتین و حضرات مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں واقع قلندر  
شہور اکینڈی کے آفس سے دفتری اوقات میں معلومات کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔

آفس ٹیکریٹری۔ قلندر شہور اکینڈی،  
مرکزی مراقبہ ہال سرجانی ٹاؤن، کراچی۔

ٹیلی فون نمبر: 36912786-021

ای میل: qalandarshaooracademy@gmail.com



صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر ادا رت

## ماہنامہ قلندر شعور

ماہنامہ قلندر شعور میں شریک ہونے کے لیے ممبرانہ فہرست پر دستخط کرنا ضروری ہے۔  
 ممبرانہ فہرست کے ذریعہ ماہنامہ قلندر شعور کو آپ کی معلومات اور خیالات کی اطلاع ملے گی۔

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ

اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم

اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی

روحانی ڈاک

مارچ 2016

ماہنامہ قلندر شعور

شوہری اپنا بن جائے۔۔۔	ذہن جیتا بارہا مل ہو جاتا ہے
باپ کی امیدیں۔۔۔!!	اسلاف نافع نگ کرتا ہے۔
کارخانے پر اثرات	بند جگہ سے دم گھٹنے لگتا ہے
لاڈ، پیار نے ناکارہ بنا دیا	اولاد سے محرومی
کاروبار بند ہونے کو ہے۔	رشتہ طے نہیں ہوتا
محرشد کے وصال کے بعد۔۔۔؟	خوف زدہ رہنے لگی ہوں
جوڑوں میں درد	نظر بد یا حسد
بہاری کاسن کرلیکس ہو گئیں	اکثر نزہہ رہتا ہے



سوال: میری شادی کو ڈیڑھ سال ہو گیا ہے۔  
میری ایک بیٹی ہے۔

شادی کے بعد چند ہفتے ہی سکون سے گزرے۔  
میرے سر آل کار وہ میرے ساتھ بہت خراب ہے۔  
میرے شوہر اپنے بہن بھائیوں میں سب سے بڑے ہیں  
اور پورے گھر کو سپورٹ کرتے ہیں۔ وہ ہر کام اپنے گھر  
والوں کی مرضی سے ہی کرتے ہیں۔ میری کمرے کی  
تمام چابیاں میری چوٹی ہنڈ کے پاس رہتی ہیں۔  
میکے جاتے وقت میرا سارا سامان چیک کیا  
جاتا ہے۔ جب میں میکے سے واپس آتی ہوں جب بھی  
میرا بیگ چیک کیا جاتا ہے۔ نماز اور قرآن پڑھنے کا  
وقت بڑی مشکل سے دیتے ہیں۔ میری کھانے پینے کی  
چیزوں کا حساب رکھتے ہیں۔

بڑی تندہ جو شادی شدہ ہیں، ان کے تمام اخراجات  
بھی میرے شوہر پورے کرتے ہیں۔ وہ اپنی تینوں  
بیٹیوں کے ساتھ اپنی ماں کے گھر پر ہی رہتی ہیں۔  
میں نے اپنے شوہر سے ایک مرتبہ دسے دسے  
الفاظ میں گھر والوں کے رویہ پر بات کی تھی تو انہوں  
نے کہا کہ ان کے لیے سب کچھ ماں باپ اور بیٹیں  
ہیں۔ جنہیں ہر حال میں ان کی بات ماننی ہوگی۔

شوہر سے اپنی کسی ضرورت کا کتنی ہوش تو کیجئے ہیں  
والدہ یا بہنوں سے کیوں اور وہ مناسب سمجھیں گی تو تمہیں  
منگو اور گی۔ نندوں کا یہ حال ہے کہ وہ مجھے ہر وقت  
طرز اور طعنے دیتی رہتی ہیں۔

اپنی بیٹی کے لیے کسی چیز کا شوہر سے کہتی ہوں تو  
کہتے ہیں اپنے والدین سے لو، کیا یہ بیٹی ان کی

کچھ نہیں گنتی...؟

دھار عظمیٰ صاحب! شادی سے پہلے میں بہت  
خوبصورت ہو کر تھی مگر اب ڈیڑھ سال سے شوہر  
اور سرسریوں کے ناروا رویوں کی وجہ سے بڈیوں کا  
ڈھانچہ بن گئی ہوں۔

میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر میرا اور میری بیٹی  
کا خیال رکھیں اور ہمیں بھی کچھ دتہ دیں۔

جواب: لکھنا لایہ اور داد کا احترام کرنا ان کے  
حقائق اچھی طرح ادھر کرنا شوہر کی طرف سے کوئی احسان  
نہیں بلکہ یہ سب کام شوہر کے فرائض میں شامل ہیں۔  
والدین اور بہن بھائیوں کے اپنے حقوق ہیں  
اور بچی بچوں کے اپنے حقوق ہیں۔

شوہر کے والدین یا کسی بھائی بہن کے کہنے پر بیوی  
کے حقوق ختم نہیں ہو جاتے مرد کی زوجہ اس کے  
خاندان کا حصہ ہے، کوئی باندی یا غلام نہیں ہے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو بدلت  
لے، انہیں آپ کے اور اپنی بیٹی کے حقوق اچھی طرح  
ادار کرنے کی توفیق نصیب ہو۔ آمین

رات سوئے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ الملک  
(67) کی سبکی دو آیات، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف  
کے ساتھ پڑھ کر اپنے حالات کی بہتری اور ہر سکون  
زندگی کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل  
نوسے روز تک جاری رکھیں۔

ذہین بینا ہر بار فیصلہ ہوجاتا ہے

☆ ☆ ☆

سوال: میرے تین بیٹے ہیں۔ بڑا بیٹا میٹرک کے  
امتحانات میں فیل ہو رہا ہے۔ اسکول کے ساتھ ساتھ میں  
نے ایک اچھی اکیڈمی میں اسے انجینئر بھی لگا رکھی

ہے پہلے سالانہ امتحان میں بھر سیلینڈر میں ہر بار میٹھ  
اور کھنکری کے بیچ میں وہ تھاپا ہے۔ میں نے اسکول  
کے اور انجینئر اکیڈمی کے اساتذہ سے پوچھا تو کہتے ہیں  
کہ بیٹا پڑھائی میں بالکل ٹھیک ہے، سنی چل رہا  
کرتا ہے۔ نمٹ بھی ٹھیک کر لیتا ہے، پھر پڑھ نہیں  
کیا بات ہے کہ کمرہ امتحان میں وہ بھی صحیح  
عمل نہیں کر پاتا۔

ہر کوئی یہی کہتا ہے کہ بچہ ذہین ہے۔  
جواب: صبح اور شام کے وقت 101 مرتبہ  
ذہن تیز کنڈکٹیشن

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک  
! ایک چوبیس شہ پر دم کر کے پائیں۔ جب تک اس کے  
امتحان ہوں یہ عمل جاری رکھیں۔  
آپ عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ اللہ تعالیٰ

کے اسم:

يَا عَلِيَّ بْنَ اَبِي حُسَيْنٍ يَا ذِي النُّوْرِ

گوارہ گوارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹے کے  
لئے امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی کے لیے

دعا کریں۔ یہ خلیفہ تجوید تک جاری رکھیں۔  
بیٹے کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ

کر لیا جائے۔

باپ کی امیدیں...!!

☆ ☆ ☆

سوال: میرے شوہر روزگار کے سلسلے میں  
دیر غم خیز رہتے ہیں۔ میں نے ایک بار گھر آتے  
نہایت غم خیز ہونے کے بعد واپس چلے جاتے ہیں۔

برے دوہیے ہیں۔ بڑا بیٹا سینئر انٹر اور چھوٹا بیٹا  
ہلک مل میں۔ شوہر چاہتے ہیں کہ دونوں بیٹے اعلیٰ

تعلیم حاصل کریں۔ انہوں نے دونوں بیٹوں کو ایک  
مکمل اسکول میں داخلہ دلوایا ہے اور دونوں کو سب خرچ  
بھی ٹھیک ٹھاک کرتا ہے۔

گھر تو چھ ماہ سے میں اپنے بیٹے کی روحیں  
میں جید بیٹی محسوس کر رہی تھی۔ اس میں پڑھنا پڑھنا  
اور بات بات خبر کر کے لگا۔ میں نے بیٹے سے پوچھا  
کہ کیا بات ہے لیکن بیٹے نے کوئی جواب نہیں دیا۔ ایک  
دن میں بیٹے کی کمرے کی صفائی کر رہی تھی تو مجھے بیل  
کے بیٹے سے سگڑت کا ایک ٹکٹ ملا۔

میں نے چھوٹے بیٹے کو بلوایا اور اسے یہ چیزیں  
دکھائیں تو اس نے بتایا کہ بھائی کے دوستوں میں میں  
لو کے اور دولائیاں نشہ کرتے ہیں وہ سوکنا ہے کہ انہوں  
نے بھائی کو بھی نندہ لیا کر شروع کر دی ہو۔ یہ  
بات سن کر میرے پردوں تلے زمین نکل گئی۔  
جب بڑا بیٹا گھر آیا تو میں نے اسے پیکنٹ دکھایا اور  
پوچھا کہ یہ سب کیا ہے؟

میرے بار بار اصرار کرنے پر اس نے بتایا کہ اس  
نے بے پیکنٹ دوستوں سے خریدنا ہے اور وہ روزانہ رات کو  
سوئے سے پہلے ایک گریٹ پیٹا ہے۔ میں نے بیٹے کو  
سمجھایا کہ اسے یاد دلایا کہ اس کے والد اپنے بیٹوں کے  
اچھے مستقبل کے لیے اپنے گھر سے دور رہ رہے ہیں،  
انہوں نے تم دونوں سے کتنی امیدیں باندھی ہوئی  
ہیں، کچھ خیال کرو۔

میرے سمجھانے پر وہ نشہ چھوڑنے پر تیار ہو گیا  
ہے۔ میں بیٹے کو ڈاکٹر کے پاس لے گئی۔ ڈاکٹر کے  
مشورے پر بیٹے نے دو ایک لیٹا شروع کر دی ہے۔

میں چاہتی ہوں کہ آپ مجھے ایسا روحانی علاج  
بتائیں کہ میرے بیٹے کا ذہن دوبارہ بھی نشہ کی طرف



نہ چاہے اور وہ اپنی تعلیم پر توجہ مرکوز کرے۔  
جواب: سب سے پہلی ضرورت تو یہ ہے کہ اسے  
اسکول میں انور دوسری جگہوں پر نشہ کرنے والے  
لڑکوں اور لڑکیوں کی صحبت سے بچایا جائے۔

والدین اور اساتذہ کا مناسب کنٹرول نہ ہونے کی  
وجہ سے اسکول اور کالج چلنے والے کئی نوجوان شراب  
اور دیگر مہلکات کے عادی ہو رہے ہیں۔ کئی والدین کو  
بچے کے نشہ کی بات میں جکنا ہو جانے کا طبع بہت تاخیر  
سے ہوتا ہے۔ اس وقت نشہ کی طلب بچے کے ذہن پر  
طلب پائی جاتی ہوتی ہے۔

اس صورت حال سے بچنے کے لیے اولین  
ذمہ داری ماں اور باپ کی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ  
اولاد کو ان کے بچپن سے ہی شراب، مہلکات، سگریٹ  
اور دیگر نشہ آور چیزوں کے انتہائی برے نتائج سے آگاہ  
کرتے رہیں۔ نئی نسل کے ذہن نشہ سے کراریت  
اور تیز آری کا احساس ہو نہ چاہیے۔

والدین کو اسکول، کالج، محلے میں بچوں کے  
دوستوں کے بارے میں اور ان کے گھرانوں کے بارے  
میں علم بھی ہونا چاہیے۔

کوشش کی جانی چاہیے کہ اولاد کے دوست ایسے  
گھرانوں کے، پرہیزگار اور مثبت خصلتیں سرائی گریوں  
کے خوش فوجوں ہوں۔

ان تدابیر اور مناسب طبی علاج کے ساتھ ساتھ  
بطور روحانی و خلیفہ عشاء کی نماز کے بعد آکٹا سمر مرتبہ

سورہ فرقہ کی آیت 168-169 میں ہے  
وَلَا تَتَّبِعُوا الْاَهْوَاءَ النَّفْسِ الْاُمَّارَۃَ اِنَّهَا لَكُمۡ عَدُوٌّ  
مُّبِیۡنٌ ۝ اِنۡتَابَا بِاُفۡئَرِہُمۡ بِالسَّوۡءِ وَالْفَحۡشَآءِ  
وَاِنَّ تَقۡوُلُوۡا عَلٰی اللّٰہِ مَا لَا تَعۡلَمُوۡنَ ۝

مکیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹے پر  
دم کر دیں اور بری صحبت، نشہ کی عادت سے نجات  
لے دے گا کریں۔  
عمل کم از کم پچیس روز تک جاری رکھیں۔

لوگ مجھے تنگ کر رہے ہیں

سوال: میں ایک ادارے میں تین سال سے کام  
کر رہا ہوں۔ چھ ماہ پہلے ادارے نے مجھے دوسرے شہر  
میں فرانسفر کر دیا تھا۔ جب سے میں یہاں آیا ہوں  
پریشان ہو گیا ہوں۔ اس پرانے کے لوگ مجھے ناحق غل  
کرتے ہیں، کبھی کوئی لڑ آئے پیچھے کر دیتے ہیں تو کبھی  
کوئی نال غل چھپا دیتے ہیں جس کی وجہ سے میں وقت پر کام  
ختم نہیں کر پاتا اور مجھے دیر تک آفس میں  
بیٹھا پڑتا ہے۔

میں نے اپنے آفس انچارج سے اسٹاف کے رویہ  
کے بارے میں بات کی تو وہ کہتے ہیں کہ میں کیا کر سکتا  
ہوں یہ تم لوگوں کا آپس کا معاملہ ہے۔ لہذا فیمل پر  
حل کرو۔ اب میرے پاس دوبارہ شکایت  
لے کر نہیں آنا۔

محترم وقار صاحب! میں سیدھا سادہ آدمی ہوں۔  
ایمانداری سے کام کرتا ہوں۔ اسٹاف کے بعض  
شریر لوگوں کی وجہ سے میں ہر وقت پریشان اور ڈپر ہیں

رہتے ہوں۔  
جواب: کسی ادارے میں جی جگہ جاکر ایڈجسٹ  
ہونے میں چھ مہینے وقت تو لگ ہی جاتا ہے۔ اس دوران وہاں  
کام کرنے والے افراد کے ساتھ دوستانہ رویہ اختیار کرنا  
چاہیے۔ انہیں یہ نہیں جتنا چاہیے کہ آپ بہت کچھ  
جانتے ہیں۔ کام کو خوب اچھی طرح سمجھتے ہیں بلکہ اس

کے بجائے جی جگہ پر ساتھیوں سے کہنا چاہیے کہ یہاں  
ایڈجسٹ ہونے میں وہ لوگ آپ کی مدد کریں۔ آپ کو  
کام آتا ہو پھر بھی عطف امور میں ان سے مشورہ لینے  
دیں اور مشورہ اور تعاون پر ان کا شکریہ ادا کریں۔

عشاء کی نماز کے بعد ایک سوایک مرتبہ  
سورہ یونس (10) کی آیت 85-86، گیارہ گیارہ مرتبہ  
درود شریف کے ساتھ چھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور  
مذکورہ افراد کے لیے دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ  
ثبت رویہ اور حسن سلوک سے پیش آئے کی توفیق عطا  
ہو۔ عمل پچیس روز تک جاری رکھیں۔  
کارخانے پر اثرات

سوال: میں نے چھوٹے پیمانے پر کرکاری کا  
ادارہ پانچ سال پہلے شروع کیا تھا۔ جانشین اللہ بہت  
پرہیزگار تھا۔ کاروبار سے جبراً آیا تو میں نے انکار خانہ  
لگانے کے لیے ایک جگہ خریدی۔ یہ جگہ گزشتہ دس  
ہفتے بند تھی۔ میں نے صفائی ستھرائی کروا کر اسے وہاں  
نئی گوداں اور کام شروع کر دیا۔

جب سے اس جگہ کام شروع کیا گیا ہے اکثر کارگر  
ہارنے لگے ہیں یا شیمن میں کوئی نہ کوئی خرابی آ جاتی  
ہے اور جب سے کام رک جاتا ہے۔ ابھی تک اس  
لانڈے کو لگانا نہیں ہوا۔

گوانے کے انچارج نے مجھے بتایا کہ کارگر کہتے  
ہے: ہم کب کب آ رہے ہیں تو ہمارے ذہن سو جاتے  
تو ہمیں سستی محسوس ہوتی ہے اور کام کرنے  
نہیں سکتے۔ دوسری بات اس نے یہ بتائی کہ اکثر  
لانڈے گوانے میں محکروں کے سینکڑوں  
بٹلن جاتے ہیں، ان کو صاف کرنے سے کئی

کارگروں کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے لیکن دوسری  
رات بھر وہ جالے نظر آتے ہیں۔  
میں نے دو تین عطلوں کو وہ جگہ دکھائی تو ان کا کہنا  
ہے کہ اس کارخانے میں اثرات ہیں، آپ جتنی جلدی  
ہوئے اس جگہ کو چھوڑ دیں۔

وقار صاحب! میں نے اپنی تمام تر پوچھی لکھی  
کارخانہ خرید لیا ہے۔ اس جگہ کو فروخت کر کے میں  
دوسری جگہ جانے کا سوچ رہا ہوں مگر فی الحال اس میں  
دقت لگے گا اور میرا کام مزید متاثر ہو گا۔

آپ میری فراخ آستانگی سے حقیقت کیا ہے اور مجھے  
کیا کرنا چاہیے؟

جواب: کسی جگہ رہائش یا کاروبار میں دشواریاں  
پیش آئیں یا غلطیوں اور نقصانات کا سامنا کرنا پڑے تو  
اسی جگہوں سے ہارنے سے کیا جاسکتا ہے کہ یہ "بھاری"  
ہے لیکن مذکورہ جگہ پر تک ہارنا نہ ہونے کی وجہ  
میرے اندازے کے مطابق یہ ہے کہ آپ کو  
میں فیکٹرنگ اور کارگرینوں کے ساتھ معاملات چلانے  
کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں ہیں۔

آپ نے کرکاری کا کام شروع کیا، اللہ نے برکت  
دی، آپ نے خوب کیا۔ مناسب ہو گا کہ فی الحال میں  
فیکٹرنگ کے بجائے ٹریڈنگ پر ہی توجہ مرکوز رکھیں اور  
ٹریڈنگ میں آگے بڑھنے کے زرائع پر غور کریں۔

حسب استطاعت حدود کرادیں۔ چند ماہ تک  
پابندی کے ساتھ ہر جمعرات کم از کم پانچ سستی افراد  
کو کھانا کھلا دیں۔

بند جگہ سے دم گھسنے لگتا ہے

سوال: میرے بھائی کی شادی کو سات سال



ہو گئے ہیں۔ بھائی کی دو بیٹیاں ہیں۔ بڑی بیٹی کی عمر چار سال اور چھٹی بیٹی کی عمر دو سال ہے۔ دوسری بیٹی کی پیدائش آپریشن سے ہوئی تھی۔ اس کے بعد سے بھائی کی طبیعت خراب رہنے لگی ہے۔

بھائی بھی کمرے کا دروازہ اور کھڑکیاں کھول کر رکھتی ہیں، وہ کہتی ہیں کہ بند کمرے میں انہیں محسوس ہوتی ہے اور ایسا لگتا ہے کہ ان کا سانس بند ہو جائے گا۔ رات کے وقت لاسٹ چلے جاتے تو بھائی گھر ابنت میں چھپنے چلے گئے تھے۔

بھئی صاحب : دو ماہ بعد بھائی بھائی عرصے پر جا رہے ہیں، بھائی بھی کہتی ہیں کہ میں جہاز کا سفر نہیں کر سکتی، مجھے جہاز میں محسوس ہوتی ہے۔ اب ہم سب پریشان ہیں۔ بھائی کو بہت سنبھالتے ہیں۔ وہ دقتی طور پر بیان جاتی ہیں پھر ٹھوڑی دیر بعد کہتی ہیں کہ میں نہیں جانتی۔

جواب : اپنی بھائی کہیں کہ صبح اور شام آگیاں سرجہ سورج (22) کی آیت 65، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیں اور اپنے اوپر دم بھی کر لیں۔ یہ عمل تین ماہ تک جاری رکھیں۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں۔

پلے پھر تے کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم یا سحر یا قیوم کا درود کریں۔

لاذی یسار فی ناکارہ بنا دیا۔۔۔

☆☆☆☆

سوال : میری شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں۔

میرے دو بچے ہیں۔ میرے شوہر پانچ بھائیوں میں سب

سے چھوٹے ہیں۔ شوہر کی شادی کا سامنا کر چرے ان کے بھائیوں نے اٹھایا میرے شوہر کچھ نہیں کرتے تھے۔ ان کے بھائی بھی کہتے تھے کہ اسے کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہے یہ ہمارا پیارا چیتا اور لاڈلا بھائی ہے۔

وقت کے ساتھ ساتھ اخراجات بڑھے تو بھائیوں کے موز بھی تبدیل ہو گئے۔ میں اپنے شوہر سے کہتی کہ آپ کچھ نہ کچھ کام ضرور کرتے رہیں۔ ساری زندگی تو آپ کے بھائی آپ کے ساتھ نہیں رہیں گے اور نہ ہی آپ کی فیملی خرچہ اٹھائیں گے لیکن وہ میری بات ٹال دیتے تھے۔

دوسرے بچے کی پیدائش کے بعد بھائیوں نے اخراجات اٹھانے سے انکار کر دیا۔ اب میرے شوہر نے اپنے بھائیوں برا بھلا بھلا شروع کر دیا، میں نے انہیں سمجھایا کہ وہ بیک تک خرچہ دیں گے۔ آپ کو پہلے ہی سوچ لینا تھا۔

براہ کرم کوئی وظیفہ بتائیں کہ شوہر کا کام میں دل لگے اور انہیں مستقل حرا علیٰ نصیب ہو۔

جواب : روحانی ڈائجسٹ کے صفحہ پر بچوں کی تربیت اور نوجوانوں میں احسان ذمہ داری کے موضوعات پر تحریریں شائع ہوتی رہتی ہیں۔ کالم روحانی ڈاک میں بھی میں نے اکثر یہ کہا ہے کہ زیادہ لاڈ پیار سے بچے کی شخصیت کمزور ہو جاتی ہے۔

بہت زیادہ لاڈ پیار اور ناز غروں میں پلے والے بچے بڑے ہو کر عملی زندگی میں بہت دشواریاں محسوس کرتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنا کیریئر کا کامیاب نہیں بناتے۔

آپ کے شوہر نے جلاذ پیار کی وجہ سے نقصان اٹھانے والے شخصیت کی ایک مثال ہیں۔ زیادہ

کمزور ہو تو اس کے اوپر پاپہ اثرات قہر نہیں کی جاسکتی۔ کمزور شخصیت (Week Personality) کا ایک عجیب مظہر خود کو پریٹ قرار دینا اور دوسروں کو برا کہنا اور طرح طرح کے القابات سے نوازنا بھی تو ہوتا ہے۔

سب سے جلاذ پیار کی وجہ سے آپ کے شوہر کی شخصیت میں جو کمی واقع ہو چکی ہے اس کے اٹالے اور قہر کو میں وقت لگاؤں گا۔ اس کام کے لیے آپ کو سخت محنت اور ان کا آپ کے ساتھ بہت زیادہ تعاون درکار ہے۔

رات سونے سے پہلے آگیاں سرجہ سورج 35 اور 36، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور طبیعت میں مستقل حرا علیٰ ذمہ دارانہ رویے کے لیے دعا کریں۔

### اولاد سے محرومی

☆☆☆☆

سوال : میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ اب تک اولاد نہیں ہوئی۔ میں نے لیڈی ڈاکٹر سے چیک کر لیا تو معلوم ہوا کہ میرے رحم میں رسوئی ہے اور مائٹرو سٹریٹ ہیں۔

میں نے دو تین ڈاکٹروں سے چیک اپ کر دیا اور ان کی اولاد بھی استیصال کیں لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا اب ڈاکٹر کہتی ہیں کہ آپ آپریشن کر لیں۔

میری ایک جاننے والی کے ہاں جب اولاد نہیں آئی تھی تو انہوں نے آپ سے چند ماہ علاج کر دیا تو ان کا تھانہ اللہ اس کے ہاں ہے۔ میں اپنی جاننے والی کے طوسہ پر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ میری

دہائی فرامیں اور علاج تجویز فرمیں۔ جواب : آپ کسی دن اپنے شوہر کے امروہ مطلب شریف سے آئیں۔ نیٹ کی تمام رپورٹس بھی ساتھ لائیں۔ انشاء اللہ پھر لڑکی کی روشنی میں مشورہ یا علاج تجویز کر دیا جائے گا۔

کاروبار بربند ہونے کو سے۔۔۔

☆☆☆☆

سوال : میں نے ایک سال پہلے کامیونیکس کی دکان کھولی تھی۔ جو چند ماہ ہی چلی۔

ایک دن صبح جب میں دکان پہنچا تو دکان کے دروازے پر دونوں طرف سزا ہوا کرکٹ دکھا ہوا تھا اور تالوں پر خون لگا ہوا تھا۔ میں نے کسی کی شہادت سمجھ کر معافی کر دئی اور دکان کھول کر بیچہ کیا۔ اس دن مجھے وقت و نقد سے گھر ابنت محسوس ہوئی۔

اس کے بعد سے دکانداری کم ہونے لگی۔ دکان میں کامیونیکس کی تمام رائج رکھی ہوئی ہے مگر اس کے باوجود گاہک کو میری دکان جیسے نظری نہیں آتی۔

دکار صاحب اکاؤنٹ پر ہونے سے معافی مشکلات میں گھرتا جا رہا ہوں۔ کوئی وظیفہ بتائیں کہ میری دکان پہلے کی طرح چلے گے اور اکاؤنٹ پر خیر و برکت ہو۔

جواب : عشاء کی نماز کے بعد باد وضو ہو کر مصلے پر قبلہ رخ ہونے پر 101 مرتبہ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَعَلٰی عٰلِیْہٖ وَسَلِّمْ

وَصَلِّ عَلٰی اٰلِہٖ وَسَلِّمِ وَاٰلِہٖ وَسَلِّمِ

پڑھ کر برکت و ترقی اور رزق میں فراوانی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔



شام کے وقت سات مرتبہ سورہ فاتحہ اور تین تین مرتبہ سورہ لہق اور سورہ اناس پڑھ کر دکان کے چاروں کوٹوں پر دم کر دیا کریں۔ یہ عمل ایکس روز تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت صدمہ کر دیں اور ہر جمعرات کم از کم دو مستحق افراد کو کھانا کھلائیں۔

**رشتہ طے نہیں ہوتا**

☆☆☆☆ سوال: میری تین بیٹیاں ہیں، میرے شوہر کا دس سال پہلے انتقال ہو گیا تھا۔ میں نے بڑی مشکل سے بچپوں کو پالا۔ دو بیٹیوں نے انٹر اور ایک بیٹی نے میٹرک پاس کیا ہے۔

تینوں بیٹیاں سلیف شعار، امور خانہ داری میں ماہر ہیں۔ غربت کی وجہ سے میرے بہن، بھائی، رشتہ داروں نے مجھ سے ملنا جلنا کم کر دیا۔ خوش ہو یا پتاری کو پتی چھتے تک نہیں آتا۔

دوئوں بڑی بیٹیوں کے لیے رشتے کی بہت فکر ہے لیکن ہماری غربت ان کے اچھے رشتوں میں آڑے آ رہی ہے۔ اچھے رشتے آتے ہیں، لڑکیوں سے ش کر لیتی پتندی ہی کا اظہار بھی کرتے ہیں مگر ہم میں کوئی مثبت جواب نہیں آتا، خاموشی جاری ہو جاتی ہے۔

رشتہ کروانے والی کہتی ہے کہ لبتی رہائش تبدیل کر لیں، دو کہتی ہیں کہ رشتہ کرتے وقت لوگ اچھے علاقے اور اچھے گھر کو بھی بہت اہمیت دیتے ہیں لیکن ہم اپنی محدود آمدنی میں اچھے علاقے میں رہائش افورڈ نہیں کر سکتے۔

کوئی تکیف بتائیں کہ میری ان دونوں بیٹیاں کے اچھے گھرانوں میں رشتے طے ہو جائے اور وہ

خوش و خرم رہیں۔ میں تمام عمر آپ کو دعائیں دوں گی۔ جواب: دونوں بیٹیاں الگ الگ عشاء کی نماز کے بعد ایکس مرتبہ سورہ الاحزاب (33) کی آیت 43 کے ساتھ ایکس مرتبہ سورہ بروج (85) آیت 14، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے مسئلہ کے حل کے لیے دعا کریں۔

عمل کی مدت کم از کم دو ماہ ہے۔ رہ جانے والے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

**مورشد کے وصال کے بعد....؟**

☆☆☆☆ سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ میں گزشتہ دس سال سے ذل الیٹ میں مقیم ہوں۔ ایک سال پہلے جینیوں سے پاکستان آیا تھا تو میرا دوست اپنے ساتھ مجھے ایک بزرگ کے پاس لے گیا۔ ان کی صحبت میں ایک گھنٹہ بیٹھا تو میں نے اپنے اندر کافی سکون و خوشی محسوس کی۔

اس کے بعد ان بزرگ کے لیے میرے دل میں ایسی محبت جاگی کہ میں ہر دوسرے دن اپنے دوست کے ساتھ وہاں حاضری دینے لگا۔

ذل الیٹ واپس آنے سے دو ہفتہ پہلے میں ان بزرگ کے ساتھ پر بیت ہو گیا۔ انہوں نے مجھے کچھ وظائف دیے جو میں پتندی سے کر رہا ہوں۔

میں اب آئے چند ماہ ہی ہوئے تھے کہ میرے بدردرشد پر یہ فرما گئے: خبر میرے لیے کسی سامعہ سے کم نہ تھی۔ میں اپنے آپ کو تنہا محسوس کرنے لگا ہوں۔ ان کے وصال کے بعد سے میری طبیعت میں بہت بے چینی رہنے لگی ہے۔ بدردرشد کا خیال آتے ہی میں رونے لگتا ہوں۔ میرے دل میں ہر وقت ان کا

فی خیال رہا رہتا ہے۔

ایک دن میں نے دوست کو فون پر لبتی کیفیت بتائی تو اس نے ایک لبتی بات کی جس سے میں مزید پریشان ہو گیا۔ اس نے کہا کہ بدردرشد کے وصال کے بعد فیصل کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے۔ اب تمہیں کسی اور بزرگ سے بیعت ہونا پڑے گا۔

میرا دل دوست کی بات سامنے کو تیار نہیں، میں صرف اپنے مرشد کا ہوں اور ان ہی کا ہونا چاہتا ہوں۔ جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے مرشد کی مغفرت ہو اور انہیں جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا ہو، دعا ہے کہ آپ کو ان کے سب متعلقین کو مبرا آجائے۔ روحانی استاد نے آپ کو جو اسباب دیئے ہیں وہ پتندی سے جاری رکھیں۔

سلسلہ طریقت میں بیعت ایک ہی بار ہوتی ہے۔ اب آپ کو کہیں اور بیعت کی ضرورت نہیں۔ اپنے سلسلہ طریقت سے دلچسپی کے ساتھ وابستہ رہیں۔

**خوف زدہ رہنے لگی ہوں۔**

☆☆☆☆ سوال: آج میں جو مسئلہ لے کر آئی ہوں وہ باہر اہل کائنات ہے۔

میرے دو بچے ہیں۔ دونوں پرائیویٹ اسکول میں پڑھتے ہیں۔ گزشتہ دنوں شہر کے اسکولوں کو دھمکیاں مل رہی ہیں، آئی پر خبر چلی کہ اسکول پر حملہ کیا گیا ہے لبتی بہت پریشان ہوئی۔ فوراً بچوں کے اسکول لبتی

قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اولیٰ میں معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

اور انہیں اپنے ساتھ رکھ لے آئی۔ اس واقعہ کے بعد سے میں بہت ڈر گئی ہوں، بچوں کو اسکول بھیجے گا دل نہیں کر رہا مگر پڑھنا بھی ضروری ہے۔ مجھ نہیں آتا کہ اس سلسلے میں کیا کیا جائے۔

بچے جب اسکول جاتے ہیں تو میں بہت خوف زدہ رہتی ہوں۔ اس پریشان کن میری ہارٹ بیٹہ بھی بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ ہمارے ملک میں جلد عمل امن ہو، حالات ٹھیک ہوں، عوام خود کو محفوظ سمجھیں اور تعلیم روزگار اور دیگر معاشرتی کاموں میں بے خوفی کے ساتھ مصروف رہیں۔ آمین

گھبراہٹ اور اختلاک قلب سے نجات کے لیے صبح اور شام ایکس مرتبہ سورہ فاتحہ اور گیارہ مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت 2، سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور دعا کریں۔

صبح اور شام ایک ایک نیکیل اسپون شہد بھی پیئیں۔

**جوڑوں میں درد**

☆☆☆☆ سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ مجھے پانچ سال سے جوڑوں میں درد کی شکایت ہے۔ پہلے دوا لینے سے چند ماہ کے لیے آرام آ جاتا تھا، اب دوا لینے وقت تک درد ہوتا ہے۔ تکلیف بہت بڑھ گئی ہے۔ نماز بھی کر ہی پر پینے کر پڑ جاتی ہوں۔

مردیوں میں تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ دونوں گھٹنوں



میں سو جن آگئی ہے۔ آپ سے درخواست ہے کہ کوئی روحانی عمل یا نسخہ بتائیں کہ اس تکلیف سے نجات ملے۔  
جواب: جوڑوں کے درد کے لیے ایک مفید نسخہ درج ذیل ہے۔

اسکندر، سورنجان، اسپند، خرلجان، قرام چیزیں چھین چھین کر ام لیں۔

ان تمام ادویات کو باریک صوف بنا کر رکھ لیں۔ چار چار گرام صوف صبح ناشتی پی لیں۔

کلر تھرائی کے اصولوں کے مطابق تیار کردہ سرخ شعلوں میں تیار کردہ تیل کی سترہ جگہ پر دائروں میں پانچ منٹ تک بائیں منہ پیٹے۔

نظر بد یا حسد

☆ سوال: عین ہاں پہلے ہم اپنے سنے مکان میں شفت ہوئے۔ شفت ہونے کے ایک ہفتہ بعد میری اکلوتی بیٹی کو گھر کے دروازے پر کالے رنگ کا ایک گلاب پھول ملا جو بیٹی گھر کے اندر لے آئی اور اپنے والد کو دکھایا۔ ای دن شام کے وقت ایک دم بیٹی کی طبیعت خراب ہو گئی۔ طبی دانٹر کے پاس لے گئے تو انہوں نے اسے فوراً ہسپتال لے جانے کا مشورہ دیا۔

ہسپتال میں کئی ٹیسٹ ہوئے مگر کوئی مرض سامنے نہ آیا۔ ایک ہفتے بعد کچھ طبیعت بہتر ہوئی۔

دو سالہ بچہ میں بھی سوکھ کر لٹا ہوا ہوئی ہے۔ ایک عالم دین سے رجوع کیا تو انہوں نے بتایا کہ کچھ بدخوابوں نے بیٹی پر جادو کر دیا ہے۔ ہم میاں بیوی لینی بیٹی کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔

جواب: حسد ایک نہایت برا عہدہ ہے۔ شیطان کے اکیسے کی وجہ سے یا خود اپنے نفس سے منظوری

کی وجہ سے حسد کا جذبہ کسی بھی مرد یا عورت کو رولہ راست سے ہٹا سکتا ہے۔ حسد کے انتہائی معزز مرض میں لوگوں کو دوسروں کو کامیاب اور خوش دیکھ کر ان سے خود بخود بولنے اور کہنے لگتے ہیں۔

جادو کے وجہ سے اور اس کے مختلف منہی اثرات سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ کبھی کوئی شخص یا کوئی نیکو انسان شخص کسی سے حسد کرنے یا نظرد کی وجہ سے ہی بیماریاں یا تکلیف میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ خود غرضی، جگہ دلی، ملن اور حسد کے جذبات کبھی کسی پر اتنے زیادہ حاوی ہو جاتے ہیں کہ وہ آدمی کسی دوسرے کے لیے انتہائی ضرور رساں منہی کاموں مثلاً جادو جیسے حرام کاموں میں بھی ملوث ہو جاتا ہے۔

آپے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ ہر قسم کے شر سے اپنی خدمت میں نہ رکھیں اور حاسد کو ہدایت ملے۔ آپ صبح اور شام سات مرتبہ سورہ قلن، سات مرتبہ سورہ الفاس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے پینے کو پائیں۔

رات سونے سے پہلے انیس مرتبہ سورۃ ابراہیل کی آیت 82:

وَنُفِّلْ وَنَالُ الْغَنَاءِ مَا مَلَّكَ شَقَاتٍ وَوَحْشَةٍ  
لِّلْمُؤْمِنِينَ تَحْكُمُ اَرْحَامُ رَحْمَةِ اُولِ الْاَخْرِ تَحْنِ  
مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹی پر دم کر دیا کریں۔ بیٹی کی طرف سے حسب استطاعت معدود بھی کر دیں اور ہر عمارت میں ازم از انیس روپے خیرات کر دیا کریں۔

بیماری کا سن کر مایوس نہ ہوں گے

☆ سوال: میری اہلیہ کی عمر پچاس سال ہے۔ تین

سال پہلے انہیں بخار ہوا اس دوران ان کے کئی ٹیسٹ ہوئے۔ ایک ٹیسٹ میں معلوم ہوا کہ وہ میپائٹائس B وائرس کی کیر تیر ہیں۔

اہلیہ کو جب یہ معلوم ہوا کہ وہ میپائٹائس کی مریض ہیں تب سے انہیں چھپ گئی۔ ہم نے بہت کوشش کی کہ وہ بارہ بار نزل زندگی کی طرف آجائیں لیکن ان کی حالت دن بدن خراب ہوتی جا رہی ہے۔

اب تو انہیں اپنی کوئی گھری نہیں ہے۔ ہر وقت گم سم رہتی ہیں۔ ابوی کی باتیں کرنے لگی ہیں۔ لفظیاتی دانٹر کو بھی دکھایا ہے مگر طبیعت میں کوئی بہتری نہیں آئی۔ ایسا لگتا ہے کہ وہ زندگی سے مایوس ہو چکی ہیں اور ذہنی طور پر خود کو چھوڑنا کہا بہانہ سمجھتے گئی ہیں۔

جواب: ہو سکتا ہے کہ آپ کی اہلیہ کو شیک طور پر یہ معلوم بھی نہ ہو کہ میپائٹائس "بی" وائرس کی کیر تیر ہونے کا مطلب کیا ہے؟

اس تکلیف کا سن کر ان کے مذکورہ درمل کی وجہ دراصل خود کو ایک سوزی اور ہلکے بیماری میں مبتلا سمجھ لیا لیکن اسے ذہنی طور پر تسلیم نہ کر پائے۔

بہت سے لوگ عام بیماریاں مثلاً زلزلہ، کھانسی، سر درد، بخار وغیرہ کو تو خاطر میں نہیں لاتے لیکن بعض بیماریاں مثلاً لی، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر کو تسلیم کرنے سے تیار نہیں ہوتے۔ مثال کے طور پر ایک بظاہر چاق و چوبند مرد یا عورت کو اپنے معمولات میں کوئی دشواری محسوس ہونے لگے اور ہائیڈیٹک ٹیسٹ کے ذریعہ پتہ چلے کہ ان صاحب یا صاحبہ کو ذیابیطس ہے تو اکثر لوگ یہ سن کر فوری طور پر ایک صمدہ کی سی کیفیت میں آجاتے ہیں۔ کچھ لوگ اس حقیقت کو نظر انداز یا Deny کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک

مرتبہ اس بیماری کی تشخیص ہو جانے کے بعد بھی وہ مختلف ڈاکٹروں اور ٹیکسوں سے ملتے ہیں اور انہیں اپنی کیفیت بتا کر ان کی رائے جانتا چاہتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنے تشخیص شدہ مرض کو کنٹرول یا بیکٹریم نہیں کر دیتا چاہتے بلکہ دراصل وہ کسی ڈاکٹر یا ٹیکم کے منہ سے یہ سنا چاہتے ہیں کہ آپ کو ذیابیطس نہیں ہے یا یہ کہ آپ کو جو ذیابیطس ہے وہ معمولی ہے یا بڑا ہے اور دروزش سے ٹھیک ہو جائے گی اور آپ کو ساری عمر وہی مرض ضرورت نہیں پڑے گی۔ یہ سب باتیں خود کو مریض تسلیم نہ کرنے کی وجہ سے ہیں۔ مریض تسلیم نہ کرنے کی وجہ ہمارے بعض نصابی رویے اور معتقدات بھی ہیں۔

## Know Hepatitis B and C

بیماریوں کے بارے میں آج کی شہیہ کی بھی ایک بڑی وجہ ہے۔ ہمارے ہاں معالجوں کو اپنے مریضوں کی تشخیص یا علاج کرنے وقت سبھی عوامل کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے۔

بہر حال اب آپ کی اہلیہ کو مناسب نفسیاتی سہارے (Psychological Support) کی ضرورت ہے۔ انہیں بتایا جائے کہ مذکورہ وائرس کے کیر تیر ہونے کا مطلب کیا ہوتا ہے۔ انہیں مناسب طریقے سے یہ باور کرایا جائے کہ ان کی زندگی کو اس وجہ سے فوری طور پر کوئی فخرہ واقع نہیں ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ان میں کسی بھی مرض کا سامنا کرنے اور بیماری کے خلاف لڑنے کا جذبہ پیدا کرنے کی کوشش کی جائے۔



ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ صبح شام آکسیجن  
مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت 2

اللہ لا الہ الاہو العلی القیوم ○  
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر نبلی  
شعاؤں سے تیار کردہ ایک ایک بیلی پانی پر دم  
کر کے چلائیں۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ درود شریف  
پڑھ کر اہلیہ کے اوپر دم کر دیا کریں۔  
نزلہ رہتا ہے

☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
سوال: میری بیٹی کی عمر گیارہ سال ہے۔ دو سال  
پہلے اسے زلزلہ کی شکایت ہوئی تھی جو دو اداؤں سے ختم  
ہو گیا تھا۔ کچھ عرصہ بعد پھر زلزلہ کی شکایت ہو گئی۔ ڈاکٹر  
کہتے ہیں کہ ناک کی ہڈی بڑی جڑی ہوئی ہے۔

اسے ہر وقت سر میں درود پتا ہے اور اس کی  
آنکھوں سے پانی نکلتا رہتا ہے۔ کنکلیوں میں درد اور  
کانوں میں بھاری پرن بھی محسوس ہوتا ہے۔ برائے کرم  
میرے لیے کوئی مفید گھریلو نسخہ تجویز کریں۔  
جواب: زلزلہ، ذکام کی شکایت میں ایک موثر نسخہ  
درج ذیل ہے۔

گل بنفشہ، اسطوخودوس، بلیمبی، گاؤربان۔

ہر ایک چھ چھ گرام لے کر تقریباً دو پیالہ پانی میں  
اچھی طرح جوش دے کر پیے جو شامہ صبح بھر ہند  
اور رات کو سونے سے پہلے پئیں۔ دو دن وقت کے لیے  
تازہ جو شامہ تیار کریں۔

کچھ عرصہ تک دودھ، دہی، کھیر، ٹھنڈی اور کھنی  
چیزوں سے پرہیز کریں۔ دودھ پلانا جو اس میں تھوڑی  
سی چائے ملائیں۔

کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم پنا شافی پنا سدا  
کار دودھ کرتی رہیں۔

## نافرمان اولاد

☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
سوال: میرے دو بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ شوہر  
میرا دلک پیغم ہیں۔ میرے بیٹوں بچے نہ دے زیادہ  
نافرمان ہیں۔ جو بات کہوں اس کے برخلاف عمل کرتے  
ہیں۔ مجھے بہت بد مزاجی بھی کرتے ہیں۔  
آپس میں بھی لڑتے رہتے ہیں۔ گھر ایک  
اکھاڑے کی صورت محسوس ہوتا ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ آپ پر اپنا فضل و کرم نازل  
فرمائے اور آپ کے بچوں کو ہدایت اور فرما رہی رہی  
توفیق عطا ہو۔ آمین

رات سونے سے پہلے ایک سواک مرتبہ سورہ  
یونس (10) کی آیت 25 گیارہ گیارہ مرتبہ درود  
شریف کے ساتھ پڑھ کر سب بچوں کا باری باری  
تقدیر کریں اور دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور  
دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ حسن سلوک سے  
رہنے اور آپ کی عزت و خدمت کی توفیق عطا ہو۔  
یہ عمل کم از کم پچاس روز تک جاری رکھیں۔

برقوی کا احساس

☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔  
مجھے شرعاً ہی سے اپنے شوہر کی طرف سے  
سرد اور دگے رویے کا سامنا کرنا پڑا۔ وہ بات سے بات  
میرے ساتھ بہت زیادہ توہین آمیز سلوک کرنے لگے  
ہیں۔ میں ان کے سامنے خاموش ہی رہتی ہوں اور  
میری کوشش ہوتی کہ میں ان کا ہر طرہ

کا خیال رکھوں۔

میرے شوہر میٹرک پاس ہیں اور ان کی اپنی دکان  
ہے۔ میرا ایک بیٹا بھی ہے۔ شوہر کے غلط طعنے سننے  
ہوئے تین سال تو میرے ساتھ گزر گئے ہیں لیکن ابھی  
تو عرصہ قاصر باقی ہے۔

جواب: میاں بیوی کے درمیان کسی بات پر  
ناراضی ہو سکتی ہے۔ کبھی آپس میں بول چال بھی بند  
ہو سکتی ہے۔ عورت کا کفیل ہونے کی وجہ سے شوہر کو  
فضیلت بھی حاصل ہے لیکن کسی مرد کو کوئی شریک  
حیات کی توجہ کرنے کا اختیار بھی نہیں ہے عزت نفس  
کو بھربھرا کرنے کا کوئی حق نہیں ہے۔

بعض مردوں کی جانب سے اپنی شریک حیات کے  
ساتھ کی جانے والی بد سلوکیوں اور بیوی کو دبا کر رکھنے کی  
کوششوں کا سبب دراصل خود ان مردوں میں پائی جانے  
والی شدید احساس کمتری کی پائیاں ہیں انہوں کی میں پنہاں  
ہو سکتی ہے۔ بعض مردوں کی صحبت کی غرضی بھی  
عورتوں کے لیے کئی تکلیف دہ رویوں کا سبب  
بن سکتی ہے۔

مرد کو اپنے ذہنی کمالات افراد خصوصاً عورت پر اپنی  
برتری کا احساس دلانا ضروری ہو تو اس کا دھن کر طریقہ  
عورت کی عزت کو نادر اس کا خیال رکھنا ہے۔ شوہر کی  
جانب سے بیوی کی عزت و قدر کرنا عورت کے لیے  
راحت اور ذہنی و قلبی کشادگی کا اور مرد کی عزت  
واہرام میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔

آپ بطور غلطیہ رات سونے سے قبل آکسیجن  
مرتبہ سورہ الانعام (6) کی آیت 165، گیارہ گیارہ  
مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ آپ  
کے شوہر کو آپ کے ساتھ محبت و شفقت اور

حسن سلوک کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم پچاس روز تک جاری رکھیں۔ پانچ  
کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔  
پڑھائی میں دل نہیں لگتا

☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
سوال: میرا بیٹا بی اے کر رہا ہے۔ چوتھی بیٹی  
انٹر میں ہے۔ کچھ عرصہ سے ان دونوں کا رجحان پڑھائی  
کی طرف کم ہو گیا ہے۔ بیٹا تو دن بھر دوستوں کی کے  
ساتھ ہالگا کر تار پتا ہے اور رات دیر تک نیٹ پر بیٹھا  
رہتا ہے۔ کچھ تو دنوں کو جواب دیتے ہیں کہ ان کا  
پڑھائی میں دل نہیں لگ رہا ہے۔ یہ کیا کریں....؟

جواب: صبح شام آکسیجن مرتبہ  
اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ عَلَيْنَا  
وَحْشَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ○  
تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک  
ایک چھ چھ شد پر دم کر کے چلائیں اور دونوں بچوں پر دم  
کے کر دیں اور پڑھائی میں کیونٹی اور دل لگنے  
کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل ایک بار جاری رکھیں۔  
حسب استطاعت دونوں بچوں کی طرف سے  
مدد بھی کر دیں۔  
غصہ نہیں کرنا چاہتی مگر...

☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
سوال: میری ساس بہت اچھی ناخوان ہیں۔ مجھے  
اپنی بیٹیوں کی طرح سمجھتی ہیں اور میرا ہر طرح سے  
خیال رکھتی ہیں میری عجب انہیں غصہ آتا ہے تو کسی کا لٹلا  
نہیں کرتیں۔ نہ دقت دیکھتی ہیں نہ ہی جگہ۔ غصہ  
اتر جانے کے بعد ہنسات و محبت کا اظہار کرتی ہیں۔



بھارے لیے وقت ہی نہیں۔۔۔

☆☆

سوال: میرے دو بیٹے آٹھ اور چھ سال کے اور ایک بیٹی چار سال کی ہے۔ میرے شوہر سرکاری ملازمت کرتے ہیں۔

ملازمت سے فارغ ہو کر وہ دوستوں میں وقت گزارتے ہیں، رات دیر گئے آتے ہیں۔ صبح دیر سے اٹھتے ہیں، بچے ان کی صورت دیکھنے کو ترس گئے ہیں مگر انہیں کچھ احساس نہیں ہوتا۔

جواب: رات سونے سے پہلے اتالیس مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت 115، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کے رویہ میں تبدیلی کے لیے دعا کریں۔ دو ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔ نافذ کے شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

چھوٹے بچوں کا مسئلہ۔۔۔

☆☆

سوال: میرا بیٹا آٹھ سال کا ہو گیا ہے مگر آج بھی وہ رات سوتے ہوئے اکثر بستر گھبرا کر دیتا ہے۔

جواب: بچوں کی اس شکایت کے ازالے کے لیے مندرجہ ذیل ایسی نسخہ مفید ہے۔

کندر 4 گرام، گلزار 4 گرام، مصطکی 3 گرام۔ ان تینوں اجزاء کا سفوف بنالیں۔

اس سفوف سے تین گنا مقدار میں شہد بے کر اسے گرم کر کے اس میں یہ سفوف اچھی طرح مل کر کے معجون بنالیں۔ یہ معجون آدھی چائے کی چمچی صبح نہار منہ اور شام کے وقت کھلائیں۔



جواب: اپنی ساس صاحبہ سے کہیں کہ وہ صبح نہار منہ اکیس مرتبہ سورہ الفراقان (25) کی آیت 63، تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔

یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ جب بھی انہیں غصہ آئے تو آنکھیں بند کر کے درود شریف اور اللہ تعالیٰ کا اسم

يَا وَدُّدُ

کا ورد شروع کر دیں۔

قرض کی وصولی

☆☆

سوال: میرے شوہر نے اپنے بڑے بھائی کو ضرورت کے تحت ایک خلیفہ رقم بطور قرض دی۔ اس کے بعد بھی بڑے بھائی گاہے بگاہے قرض لیتے رہے۔ اب ان کے حالات بہتر ہو گئے ہیں۔ بیٹا بیرون ملک جاب پر لگ گیا ہے۔ یہاں کاروبار بھی سیٹ ہو گیا ہے مگر وہ قرض واپس کرنے میں ٹال مٹول سے کام لے رہے ہیں۔

میرے شوہر اپنے بڑے بھائی سے تلخی نہیں چاہتے۔ آپ سے درخواست ہے کہ کوئی خلیفہ بتائیں کہ وہ خود اپنے چھوٹے بھائی کا خیال رکھتے ہوئے قرض کی رقم واپس کر دیں۔

جواب: آپ عشاء کی نماز کے بعد آتنا لیس مرتبہ آیت الکرسی گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

چلے پھرتے کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم: یاسی یا قیوم کا ورد کریں۔